

寻找失去的快乐

游涵 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

在热闹喧嚣的都市生活中，我们可能有这样一个共同的困惑：物质生活的质量越来越高，精神压力却越来越大；面对的诱惑越来越多，内心的快乐却越来越少；工作中的应酬越来越频繁，身体状况却令人堪忧。为什么我们的生活好了，心情却不好？如何有效地化解这些矛盾和问题，让我们重新找回自己的快乐呢？

本书从故事和案例引申，采用国学结合心理学的手段，旨在帮助所有的读者找到开启心灵的钥匙，从根本上解决人们的困惑和不自知，从而走向和平、喜悦和宁静的内心。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

寻找失去的快乐 / 游涵著. —北京：电子工业出版社，2010.1
ISBN 978-7-121-09945-8

I. 寻… II. 游… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 215966 号

策划编辑：李 影 liying@phei.com.cn

责任编辑：李 影

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9.5 字数：150 千字

印 次：2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数：5000 册 定价：18.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序 不负青眼



刘墉

—

1998年我和高希均教授率台湾畅销作家访问团到海峡对岸，随身带了几十本新出版的《杀手正传》送给文友。没想到不久之后大陆就出现《杀手正传》的盗版，而且错误连篇，所幸接到某版权机构的信，表示可以接洽作家出版社正式出版此书。就这样，我认识了该公司负责台湾事务的游涵。

游涵那时不过三十岁，最初接触时，他给我一种玩世不恭的印象，后来见到他草拟的版权合约，又一惊，居然是我看过的最严谨且能保护作家的文件。看在这合约的份上，我把代理版权的事务交给了游涵。只是接下来又有些琐事让我不悦，譬如有一年春节我由美国打手机给他，他接通后却要我等，说要接另外一个电话（事后得知是余光中先生从台湾高雄打给他的）。结果我一等就是十五分钟，后来他重新接起，居然说：“哟！您还没挂啊！”

照我过去的脾气，早火了。但不知为什么，这个表面上目中无人的年轻人，竟让我感觉到一种真实、纯粹和恃才傲物——这倒像是当年的我。

而且在听说他不但自己为我做校对，还请他作为专家教授的母亲帮着校，进而知道他父亲是北京名医，妹妹也是眼科医生，之后，眼前浮现出一个温馨家庭的画面。

偏偏没多久这画面变了样儿。有一天我打电话给游涵，是位老先生接的，没好气地撂下一句：“游涵不在”，未等我说完就挂了。次日，游涵来电，猜我必定被他老爸训斥了，因为我的一口京腔，让老太爷误以为我是游涵的哥们儿，而老先生对这个独子未承袭父业的失望和愤怒，也发在了“我”身上。

至此，我才知道游涵有多么叛逆：大学念一半时，因看不惯同班的高干子弟欺负女生，把那位公子哥儿从二楼打到一楼，硬是被退学；后来重新高考，学了新闻，才受聘于某版权机构，但是刚做完我的那本《杀手正传》，就又因看不惯领导的无能和腐败而愤然辞职。据说之后再以第一名的成绩，打败一票博士、硕士，进了另一家文化机构，却又在不久之后离开……想必都因为他艺术家的怪习性。

二

记得认识不久，有一年我去北京，他到王府井的假日酒店看我，一边跟我握手，一边居然瞄着过路的女生，说“这妞不坏！”我当时没生气，连自己都不解。只是，后来我又解了，因为我知道他能文、能画、能说又特立独行，跟我很像，我在他身上看到自己的影子。他父亲对他的栽培与期望，又像我对刘轩，他们的父子关系使我再次见到了自己和儿子。我不敢说“幼无幼以及人之幼”，但我实实在在对游涵有了“感同身受”的心情，而且以我的眼力，确信他定有过人的潜力和才智。

我一向认为：对有才气的人，外界要“忍”他的才，方可让他不羁的才情得以发挥；他自己也要“忍”自己的才，更踏实地治学。日本禅宗大师一休说得好：“佛界往往要经过魔界才能到达。”每一朵清莲都从淤泥中成长；而每一个采莲人，也肯定要走过污泥，才能采得清莲。经过许多迷失的游涵，后来的成绩或许是最佳的脚注。

缘就这么妙。虽然游涵离开了国家机关，我们仍经常保持联系，他出版充满禅意的漫画，请我为他写序。他结婚有了儿子，请我取名；他拿到博士学位，也马上告诉我……我知道，他告诉我，其实是在向他逝去的父亲报告。他不信自己如父亲在世时所说的“没出息”，要成功给所有的人看，父亲没等他，他就告诉我！

步入不惑之年的他，作过机关干部、公司高管、记者、编辑、漫画家、作家、心理医生和教育专家，在人生的上半段，可谓经历丰富。就连我太太也觉得奇怪，每次我看到游涵寄来松睿（他儿子）的照片，我都放在眼前书架上，好像见到自己的孩子。她岂知我正在赌，赌自己的“青眼”不错。

三

缘也确实有意思。2003年，我们全家带着贵州失明小女孩孙琴珍在北京同仁医院治疗眼疾，有感于许多贫苦盲人需要帮助，有意捐出一套有声书义卖。游涵听说，自告奋勇，找到盲文出版社，不但出版了《在生命中追寻的爱》等五本有声书义卖，而且办了一系列公益活动。然后他就消失得无影无踪，从他身上，我看到了一种“放下就走”的洒脱。

游涵现在除了是心理专家，也从事不少公益活动，仅山东他就去了三次，每一次都在下乡为农村家长讲解家庭教育及育儿常识，在当地口碑极佳。讲完课，还把自己口袋掏空，给那些念不起书的孩子做书本费，并在山东最贫困的沂山中学创办了一所爱心图书馆，仅他捐赠的图书就有上百本。从这本书稿中我看出，他心里装着读者，装着所有人，特别是那些孩子！因此，他特别强调亲子教育和家庭关系的和睦，通过电视台、广播电台、报纸和网络等渠道宣传心理健康常识和家庭教育经验，也在许多单位、学校和幼儿园、社区和街道开办讲座和培训。他的悲心和智慧，缘于对自己的了解和超越，也缘于他对自然的爱。

每次看他活动的照片、读他寄来的书信和新著，都觉得十分温暖。尤其最近他在信中说“您对我的人生意义大有影响，您尽到了我所奢求的、家父未及的勉励之责。也因此对您，既有惦念，又存依赖，那种情愫的确难以琢磨。”

其实我没尽到什么职责，他有伟大的父母、体贴的妻子，我只是做了喜见千里马的伯乐。

前言



一次，在电台做心理访谈类节目时，有听众发来信息，问：“心理学源于西方，它是否也适用于中国呢？毕竟，两边的文化背景不同，而心理学应该起源于文化背景之下，那么，为什么还会有许多人吃着西餐时还要对中国的饭菜评头论足呢？”

我知道，他的意思是说，起源于西方的心理学是否适用于中国社会。其实这正是我研究的，也是比较感兴趣的问题。从我多年的临床经验来看，起源于西方的心理学，若照本宣科地拿来，的确不易贯穿于中国人和中国社会。因为中西方的思维差异较大，而这种不同的思维方式又取决于生存环境。

这就没办法了，寒带和热带的人，饮食结构和衣着等的确实大相径庭。是的，一切生存活动均取决于生存环境，那么思维方式肯定也有所不同。比如古希腊以航海业为主的阿卡德人，他们就是以种植和贩卖橄榄油为主要生产活动的，因为他们所生存的地中海式气候沿岸物产贫瘠，不益种植其他作物。可中国就不同了，自从河姆渡氏族试种水稻成功，半坡氏族试种小米成功后，长江、黄河流域就已经被所有人定义为最适合人类居住的地区。于是人们不必通过航海、交易去换取生活必需品，只需要守好家业从事生产，便可安居乐业。

那么，阿卡德人为了生存，必须恪守交易诚信，随着时代的发展，他们的生存方式影响到整个欧洲，逐渐发展出以契约为基础的法制社会体系。这就是人本主义，其主要涵义为人人生来皆享有自由、平等的权利，那么，一切行为、思维均要围绕着这项基本权利而产生。从某种程度上说，这种生活方式较侧重个人发展，而不太将人们约束在以家庭为单位的社会细胞之内。

可中国社会自古以来便强调人与人之间的和睦相处，它的起因主要来源于

避免你争我夺，进而逐渐形成资源共享式的家族模式。而它的成因，很大程度上是因为有足够的生活资源，比如小米和水稻。所以，中国人的行为、思维方式，自古便较看重家庭关系，其引申至政治理念及法律手段，便是君君臣臣、父父子子。而且，中国人也习惯性地把自己的祖国称为母亲，媳妇把自己的父母家称为娘家，甚至把养育自己的河流称为母亲河，把自己上过的学校称为母校……以此将中国人成家立业的根本，牢牢锁定为父精母血的血缘关系。

中国人的生命态度，是以人与人之间的关系，以及人与环境之间的关系为核心的。因此要顾全大局，才能家和万事兴。

所以，中国人的心理学其实就是家庭关系学，它直接影响着每一个人的后天成长，它是性格的起源，而性格决定命运。

这部书主要阐述的就是性格之源——心灵，用现在比较时尚的话讲，叫做个人成长。但若没有中国传统文化作为支撑，便无法尽然地为广大读者，包括我自己所接受。再者，若不将人类最伟大的华夏文明贯穿于此，并服务于华夏子孙，便谈不上中国人的心理学。而这部著作，就是以上述理念为基础，剖析中国人的性格特质。因此，这是一部写给中国人的中西医结合心理学读物，借鉴了不少西方的故事与个案材料，这些西餐点缀的目的在于：丰富我们如今日新月异的多元化思维，并像麦当劳和肯德基一样满足我们偶尔需要调换的口味，以达到见智见仁的效果。



2009年12月

目 录



第一章 生命中的制约.....1

心理学研究认为，我们今天在人际关系，在工作及一切现实生活中遇到的困境与烦恼，几乎全部来自于童年经验（童年经验对人类性格的形成占到95%以上的比例）。由于当年的环境制约了我们，所以为了满足安全感，我们被迫适应了病态环境，长大后，我们仍然以这种病态的心理去接触社会和家庭，虽然后天的环境已经有所不同，然而，我们仍然将现在投射为当年的环境，并由此病态经验加以处理，这，就是烦恼的根源。

第二章 “我”是一切的根源.....12

“我”是一切的根源。当我们的头脑中有过多的条条框框时，我们本身已经被那些条条框框束缚了，即使我们再想成功，就像那头被马戏团捕捉的大象一样，手脚早就被旧有的经验和观念牢牢地绑住。

第三章 家庭关系塑造人缘.....20

在心理学中有一个比喻，每一个孩子生下来都是一块玉石，那么玉石的质地就是孩子的本性，也就是本我。将来形成的玉器就是超我，用于社会角色就是社会我。家长在教育孩子的时候，既不能伤害孩子的本性（本我），还要把孩子打造成为成功的超我（社会我）。

第四章 成功的背后.....28

智慧的女人就如同大地，而大地是平静且盛载一切的，它的博大与深远，正如同母性的胸怀。而它越是不动声色（地等待），就越能激发老天（男性）的恩泽，正如广阔的平原

永远水草丰美、秧苗遍地，这就是乾坤之道。女人若是深晓此道，就会毫不费力地缔造出一个男子汉，一个成功人士。

第五章 拜师学艺 37

教育上的缺陷，并不能证明尊师重道的错误，相反，越是在思维混乱、物欲横流的环境下，就越要强调从师的意义。对于职场上打拼的白领，对于刚走出校门的大学生，对于正在迷茫的年轻人来说，老老实实地拜师学艺，才有可能学到真正的生存之道，成功之术。

第六章 谈古论今学管理 46

管理学就像是植物学，在园丁眼中，一棵树是一个整体，树上没有哪一朵花开得不美丽，也没有哪一个果实不饱满。同样，老板对团队，就如同园丁对树，既要“目中无人”（没有是、非、人、我），又要心怀大局。

第七章 自由和规则 54

向往自由是人的本性，这是一种天然的能量，严格上说，它是一个人的人格基础，就像水的流动本性一样。然而如果一味地堵塞它，逼着它改道，那么，水是没有办法自行改道的，它只能越积越多——随着时间的推移，水量会越来越大，水位也越来越高，终有一日，它会泛滥。

第八章 生命的重建 61

当这种功课做得足够久，并逐渐形成习惯的时候，我们的任何行为都会在这种观呼吸的支配下进行，于是我们的生命变成了另外一种状态——自主。是的，我们开始做自己的主人，一切均在自己心灵的掌握之中，不会再执着于任何一种状态，无论是思维或是行为，语言或是关系。因此在日常生活中，我们自然会生出人人向往的一种心态——自在与开心。

第九章 心想事成——意识的能动作用 69

不要设定结局，实际上是在要求我们脚踏实地、活在当下。对自己的每一个细节负责，

每一个念头负责，是放下成就感、名利欲和成败观的一种轻松，一种释然。

第十章 舍即是得 75

有一个故事可以解释这种舍的心态，一个年轻人坐在公共汽车上，此时他看到一个老人上来，于是他下意识地站起来让座给老人，全部过程，他没有任何做给别人看的想法，只是直觉使然。那么这个直觉是什么？如果一定要说出来，那就是：“感谢老人给了我一个机会：证明我是个有责任感的年轻人。”这就是健康之舍，他在舍的同时得到了自己所需要的：证明了自己是个有责任感的人。

第十一章 转迷为悟 89

老子说：“祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏。”如果我们与老子换位思考，那么就可以想象，当我们看到大海时，就会体会到那个起伏的海浪，其实只不过是一种自然现象，能量的起伏是自然，同样，我们日常所说的“福”、“祸”，只是起、伏而已。

第十二章 适者生存 96

这一切都是觉察后得出的反馈，是自己通过学习得出的经验教训，也是对自己的真正了解。从此，我才知道过往的一切来自何处，也紧紧抓住觉察，这一智慧的方法来观察和处理当下的事物，久而久之，我的人际关系得以明显改善。

第十三章 中庸之道 107

所谓中庸之道，就是在规范中展现自由，如果把一张桌子的两头比喻为黑、白（两个极端），中庸就是中间的灰色地带，这个地带的面积很大，其空间足以发展自由和创造力。

第十四章 返璞归真 117

庄子说过：受教育，是为了获得知识后找到内心的本然，而不是仅为了求得功名。其实，这才是学习的本质目的——返璞归真！

那么，如何才能做到返璞归真，或者说，如何做到真正的“真”呢？如果想弄清这个问题，就先要搞明白我们为什么有时候“不真”。

第十五章 平常心.....127

有人曾经对平常心有一种比喻：把一块长一米，宽一尺的木板放在地上，所有人站在上面都不会有顾虑。然而，若把这块木板放在万丈悬崖之间，你仍然可以平静地站在上面并走过去，此时，你明白了什么叫平常心。

第一章 生命中的制约



我家曾住在北京一所公园的隔壁，因此常能在放学的路上看到公园门口贴出的海报，说某某马戏团又要来此表演。每当那个时候，特别是放寒暑假的时候，院里的所有小朋友就特别兴奋。我们都会纠缠着爸爸、妈妈，让他们给我们买票，以便能看到那些动物们精彩的表演。

当马戏团成员浩浩荡荡地走进公园时，我们这些刚放学，或是正在放假的小朋友都会驻足观看，那时候，整条街就像过节一样热闹。

在游行的行列中，总有一个硕大的动物会引起所有人的注意，它有一对长长的牙齿，一双扑扇一样的大耳朵，庞大的身体，以及粗壮无比的腿。它披红挂彩地走在队伍当中，上面骑着一个人，这个人不时地用一根细细的木棍点击着它的身体，这头大象便顺从地往前移动，还不时向围观的人群点头，轻轻摇摆着长长的鼻子。

在表演的过程中，所有的小朋友都会注意到，这头大象的腿上没有绳索，却老实地按驯象员的指令完成着各种高难动作，因此会不时地博得一阵阵喝彩。组织我们前来观看马戏表演的老师为了丰富假期生活，也为了满足我们的好奇心，特意请驯象员为我们这些小学生讲解这头大象的故事。

驯象员叔叔说：“这头大象捕获于我国云南的西双版纳，因此取名为版纳，版纳今年刚好9岁。”

有小朋友问：“叔叔，它这么大，是怎么捕获的？”

驯象员笑了笑，“小朋友，你们不要着急，现在叔叔就给你们讲一讲捕获小版纳的故事。”说完，他看了看不远处的版纳，“你们看，它现在长得那么大，可在几年前，它还是个象宝宝，有一天，当它独自脱离象群玩耍时，我们用麻醉枪射中了它，几分钟后它就倒下了，一动都不能动，趁这个机会，几个人上

去把它锁起来，你们不知道，”他用手比划着说，“别看它当年那么小，只有一岁多，可人们却要用像手指那么粗的铁链锁住它的全身，就像捆粽子一样，因为麻药劲儿一过，它的力气是很大的，十几个人都按不住。”

他再一次得意地看了看踱步休息的版纳，然后接着说：“果然，它醒了以后，突然意识到发生的一切，气得拼命挣扎、号叫，但任凭它怎么用力，也无法挣脱锁链，而且越挣扎，就捆得越紧，它甚至一动都不能动。那时，它的眼神里流露出绝望和乞求，可为了完成任务，所有人都坚守岗位，既不能喂它食物，也不能走近它一步，就这样，人们和它搏斗了半个月左右，不给水喝，不给东西吃，因为它不老实，有的人还会用棍棒打它。就这样，小象越来越瘦，眼睛里全是血丝，因为挣扎过度，脚上和身体上的一些皮肤被勒出了鲜血。在场所有的工作人员都知道，早晚有一天，小象会累垮，而人们就等着那一天。”



驯象员喝了口水，抹了一下嘴说：“果然，又过了几天，它终于不再挣扎了，从眼神里就看得出来，它完全放弃了，只是呻吟，一点儿劲都没有了。但人们仍然不敢放开锁链，把它抬上卡车，先运到动物园，在那里让它学会服从管理员的指令，然后再慢慢地松开身上的铁链，只是捆住它的脚，让它适应在

有限的范围内活动。如果它稍稍不听话，还会打它，也不喂它食物，就这样，它学会了完全服从人类，直到能在叔叔的指挥棒下训练，做出一个个高难动作……”

有位小朋友看着版纳说：“它真可怜！你们看，现在它的脚上只栓了一根细细的麻绳，还是那么老实。”

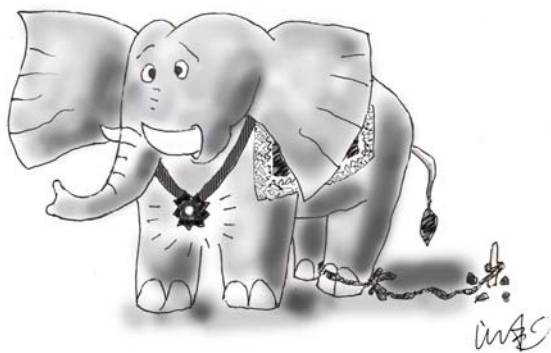
驯象员说：“是呀，要想让它为小朋友们表演，就得经常训练它，它和其他马戏团所有的动物一样，都是被调教过来的，叔叔、阿姨们训练它们时非常辛苦。”

老师感慨地说：“是呀，没有叔叔、阿姨们的辛苦，我们就看不到这些动物们的表演，现在让我们用热烈的掌声感谢叔叔……”

然而，我却对他们感激不起来。看着不远处的版纳，我的头脑里闪现着一头小象挣扎时的景象，这个念头一直无法从我的记忆中抹去，连我自己也不知道为什么对这则故事如此记忆犹新。

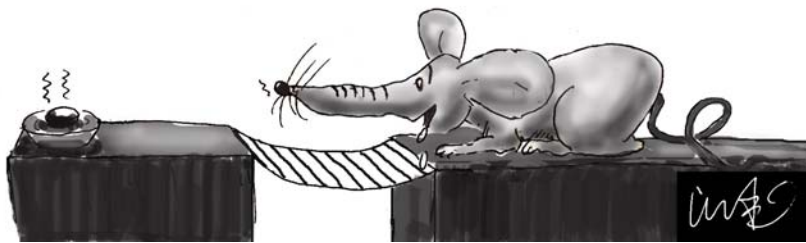
年事近长，特别是学习心理学后走入个人成长领域这几年来，再从记忆中提取这个故事，才为自己当年的好奇心找到答案。

是啊！小象一岁的时候被捕获，可生命里向往自由的本性，让它一次次拼命挣扎，直到用尽全身的气力，它再也无法忍受身心痛苦时，才终于放弃了反抗。然而今天，只用一根细细的麻绳就可以拴住它，而它的身体已经是过去的几十倍，力气也是过去的几百倍，从理论上讲，不要说那根绳子，即使是更粗的铁链也无法约束它，那么，究竟是什么捆住了它呢？



从心理学的另外一个试验中，我再次体会到这种心境：试验者让一个小白鼠饿了好几天，然后将它放在一个通道的入口，通道的出口放着一块它最爱吃的食物。由于饥饿的驱使，小白鼠不顾一切地顺着通道跑向食物。可是，试验者在通道的中间通上电，当小白鼠走到中间时，一下子触到电击，它顿时痛得叽叽直叫。于是它停下来左右环顾，可电是无形的，它始终找不到让它难受的东西，后来它再一次冲向食物，可再一次被电倒……就这样，它努力了好几次，都没能闯关成功，最后累得筋疲力尽，被电击得痛不欲生。

过了几天，再将这只饥饿的小白鼠置于通道入口，对面仍然放着食物，不同的是，这一次试验者没有通电，这只小白鼠仍然冲向对面，可是，随着距离的接近，道路越来越熟悉，它的脚步逐渐慢了下来，当走到那个曾经使它痛的地方，它停了下来，呆呆地望着那块食物，一动都不动。



是的，它的经验里对那个痛的记忆非常深刻、准确，试验者甚至不用尺子测量，小白鼠停住的地方，一定是原先通上电极之处。可这一次没有电，那么究竟是什么让它停滞不前呢？

那头大象和小白鼠，它们的遭遇在本质上是一样的，由于这种遭遇，以及对它们形成的刺激，导致它们在后天无法突破这一层旧有的经验，在心理学上，这种现象就叫做“制约”。

今天，也许身边的同事在聊天儿，或是在讨论工作，或是在为一个共同的利益而探讨、交流，可是有些人就是无法介入其中，莫名的焦虑使他们插不上嘴，提不起勇气发表自己的意见。他们总认为自己是多余的，自己的意见不会被尊重，说了也白说。

也许，他的成长经验中有过类似事件：童年的时候，当他特别需要被爸爸、妈妈呵护，特别希望大人分享和评价他的作品或故事时，爸爸突然对着他大吼：“小孩子不要插嘴，去，滚一边儿去！”

也许妈妈会说：“你怎么这么不懂事呢？跟你说过多少次了，大人说话的时候，小孩子要懂礼貌，不要乱插嘴……”

长大了一点儿，也许爸爸还会教训他：“你打架了，撒谎了，这还有什么好解释的？我怎么养了你这么个败家子？”

也许还有一位暴躁的老师会说：“你真没用，一点儿不长记性，刚讲完的题就出错，你说你这辈子还有什么出息，我不听你解释，全是借口！”

是的，这些反复的“电击”，也会让此人长大后无法在人前表达自己的意见，即使他有一万个理由和想法，但成长过程中的那个经验如此疼痛，以致于让他再也不敢触摸——即使现在已经没有人再教训他、羞辱他，而且还有人愿意倾听他的诉说，然而，当年那屡屡来自大人的制约，已经让他忘了，他原本是自由的，是有权表达的，有权得到父母支持与协助的，有权向老师做出解释的。

可是，为了生存下来，他只能选择放弃自己的权利，压抑那向往自由的本性，因为他的一切生活来源均要依赖大人，如果他有丝毫的反抗，就很可能遭到那头大象的命运。

心理学研究认为，我们今天在工作及一切现实生活中遇到的困境与烦恼，几乎全部来自于童年经验（童年经验对人类性格的形成占到95%以上的比例）。由于当年的环境制约了我们，所以为了满足安全感，我们被迫适应了病态环境，长大后，我们仍然以这种病态的心理去接触社会和家庭，虽然后天的环境已经有所不同，然而，我们仍然将现在投射为当年的环境，并由此病态经验加以处理，这，就是烦恼的根源。

心理学研究中曾经有这样一个试验，把一个刚出生不久的婴儿抱到床上，它的面前有一只小白兔，当婴儿看到小白兔时，第一反应就是下意识地伸手去触摸。可就在这时，试验者在婴儿的耳边敲了一声锣——“哐”的一声，婴儿被这突如其来的响声吓得“哇”地一声哭了，于是试验者赶紧把婴儿抱开。



次日，再把婴儿抱过来，面前仍然放着这只小白兔，婴儿见到它时，仍然想去触摸，可这一次不像第一次那样从容、自然，他迟疑了一下，然后再去伸手，可那个锣声再次响起，“哐”的一声，婴儿又吓得哭了起来……

如此又做了一次，过了几天，再把婴儿抱近这只小白兔，当婴儿一看到它时，就吓得哭了，可这次并没有人敲锣。

当这件事发生许多年之后，这个婴儿已经上了小学，有人问他：“小朋友，你最讨厌什么人呢？”

这个小孩子回答：“我最讨厌我爷爷，因为他有白胡子；最讨厌医生，因为他们穿着白大褂……”

他早已经忘了那个试验，然而我们要问，他真的忘了吗？我们当中有多少人，表面上是对某人和某事反感，也许那件事与今天所发生的没有必然联系，可潜意识却记录下它们二者之间相关联的某些属性，正如白兔与白胡子和白大褂的关系。

也许你对上司的发言特别反感，特别是当上司发号施令的时候，也许因此你的情绪不佳，或被别人称为不服从领导，或心生反骨，甚至发展成为反社会人格和叛逆心理。可如果有可能，请你静下心来，仔细地想一想，在你的成长

过程中，是不是总得不到权威人士的认可，每当你希望大人，特别是父亲或老师表扬、分享或鼓励你时，得到的却是羞辱、否定、禁止，甚至是打骂和抛弃……，或者，你在做着自己喜欢的事，却总遭到大人的无端阻止和破坏。这些经验都如同那一声锣响，有可能让你反复得到同一种刺激，即“长辈（权威人士）注定是要否定、羞辱我的”、“我无权得到认可”、“我只能背着他们做自己喜欢的事”等等。

这些制约早在我们的童年，具体来说，大部分在 6 岁之前就已经形成了。它们好比我们人类的原始程序，在我们成长的过程中，时时会伴随着我们的一切行为不停地发生作用，这也就导致了我们人与人之间的不同。特别对于现代的独生子女，由于没有手足关系的培训，他们只能在进入学校以后接触到实质性的团队关系，因为在幼儿园，他们还没有使命感和责任感，而进入小学后，作业和考卷、班集体荣誉、行政等级和学年等级、知识等级和成绩等级，包括老师的偏爱等，都会让一个孩子初步进入单纯的社会关系中。因此，现代的 80 后或 90 后，他们中的大部分独生子女，都将 6 岁前应该培训完成的手足关系延续到小学之后，然而这又不等同于实质的兄弟姐妹，他们都深知自己是个独立的个体，并不需要为他人的行为和思想负责，不需要为他人的情绪和营养负责，他们毋须为他人做出如兄弟姐妹之间的那种牺牲（付出），因此也不会无条件地索取，在他们之间，关系是明确的，他们不需要谁一定要让着谁，谁一定要迁就谁。于是，当他们许多人长大后，自然不会像过去的大人们一样主动地团结同事，如手足般相互关心与负责。

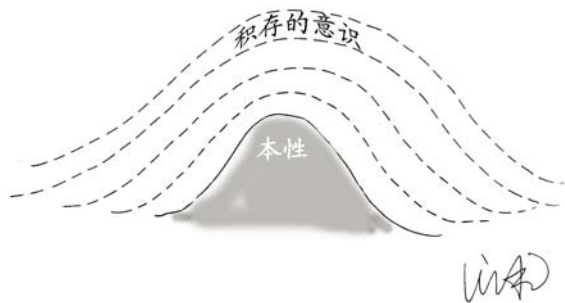
这就是独生子女心理年龄偏小的主要原因，他们的制约来自不可抗因素，因此奉劝领导和老板们，不要一味地抱怨年轻的 80 后或 90 后，说他们没有团队意识或责任感，他们的经历与你们不同，他们失去了与兄弟姐妹之间的互动机会，他们在亲情当中的资源相对匮乏，他们的世界就是他们独自在家玩玩具和画画的经验，那时，没有同龄人与他们分享，他们从没机会让着弟弟或妹妹，或去告哥哥、姐姐的状。于是当他们进入企业和社会后，也自然不会有这种手足意识，可他们承担的却是整个社会“避免人口过度增长”的责任！对待他们唯一的方法就是爱，他们缺什么，就给他们补什么。他们特别需要分享，但不会主动展示，那

么我们这些大人就要主动去关心、体贴，教他们“别事事分得那么清楚”，否则，他们会在将来的道路上总习惯“吃独食”，成为一个个孤家寡人。

是的，解决一切困惑的方法就是爱，表面上看，爱是制约的天敌，从潜意识看，它也是制约的转化形式。因为爱的本质是接纳，不是否定。比如当你得知自己是因为小时候说了实话而挨打，于是才形成了爱说谎话的习惯时，你不要把说谎当成自己的敌人，要知道，正因为说谎你才得以安全，说谎成为你成长过程中与家庭共存的智慧选择。因此，你要接纳这个说谎的自己，他陪伴着你度过了成长中的漫长岁月，保护你少挨打，你要感谢他，从心里了解，这一项制约正是你为了与大人共存而不得不采取的病态方式，对于你的成长而言，它没有所谓的对错。

只要你如此接纳自己，那个说谎的自己便开始复苏，这股能量便开始转化。因为你知道，现在的你，体重已经是过去的十几倍，力量也已经是过去的几百倍，那根麻绳再也捆不住你，没有人再敢侵犯你，你毋须再为避免挨打而被迫言不由衷。今天的你，完全有能力诚实，你可以为当年的自己做出不同的选择，因为今天的你是自由的，于是，协助当年的自己完成自由选择，将卡在生命中的那股能量疏通，这就是爱自己，就是心理健康的标志。

烦恼即菩提，佛陀早在 2500 年前就以他无上的智慧道出了苦集灭道的真理。就连心理学家们也认为，人类的制约就是烦恼的根源，而这些制约，就如同一层层尘埃，遮蔽了我们的天性和智慧。在佛教里，有一个“阿赖耶识”，其中的“阿赖”与喜马拉雅山的那个“拉雅”同为梵语，翻译成汉语，就是“积”的意思，引申为“积存”之意，也就是说，喜马拉雅山是积雪之山。



人类的意识也是一层层累积起来的，但它们不是雪，是经验，对人类社会而言，这一层层经验主要来源于家庭、学校和社会，但第一层“积雪”，一定来自于家庭，也就是我们常说的父母关系、亲子关系和手足关系等。这些关系给我们留下无数的经验，这些生存经验构成了我们的人生观、价值观和审美观等一切感性和理性认识，即所谓的原则、观念、下意识及行为模式等。而这些头脑中的信息与环境互动时会自动处理、再加工，从而重新得出决断性信息，就是我们的性格。这些性格特质，决定了我们的命运，在命运的引领下，我们从事着各自的工作、生活和学习，完成着我们的人际关系，以及同自己的关系。

智慧的“慧”字由两部分组成，上边是个“彗”，意思是扫帚，引申为清扫，下面是个“心”，组合起来的“慧”就是“清扫心灵”，其实就是让我们把覆盖在本性上面的一层层“积雪”清扫干净，进而现出我们的本性，而本性是清纯的、自然的，也是无所不能的。这个过程，就是修心。因此，真正的学习是反省，是找自己的问题，从而认识自我。但它一定不是自责，寻找的目的是接纳，从而转化，这就是转识成智。

一个有智慧的人，他是开心且自在的，他不会因外界的干扰而起心动念，因此他少了许多烦恼，而又能够最大度地接受环境。

在传统文化中有一个美丽的传说，就是老子曾经倒骑着驴进城。试想一下，当他背对着城门徐徐进城的时候，所有的景色都会倒灌着进入他的视野，那时，他必须全然地放下因无法主宰方向而产生的种种不安，无法主动选择和分别，来什么就得接受什么，那种被动要求他全然地将自己融入自然环境，他只是在欣赏，没有任何条件地接纳进入眼帘的一切。这，就是自然，一切让它如其所是地发生，不假分别，不评论是非，甚至连不分别的心态都没有，它，只是一种完全的接纳，是与自然融为一体的自在。

在我们的人际关系里，所有的发生只不过是一种现象，如果你也能像老子一样，无论发生什么事，都可以将自己置身于事外，不做任何评判，不卷入，那么你就真正成为了一个观众或导演，生活和工作本身只是在欣赏人生这出戏。

这种功夫叫觉察，觉察不是观察，观察是带着好坏对错去看待周遭的一种

经验，而觉察更深一层，它是用心去体会发生的缘起。有一次，我问一位受试者：“请问你现在的左脚冷还是右脚冷？”对方想了一下，“好象左脚冷一些。”

我继续问他：“当你想的时候，你的眼睛看到了吗？”

“没有。”他笑道，“眼睛怎么能看到冷热？”

“你的舌头尝到了吗？鼻子闻到了吗？耳朵听到了吗？手摸到了吗？”我继续问。

他摇摇头，“我只是在感受。”

“是呀，”我说，“这时，你的眼睛是作废的，六根全都是作废的，你只是在感受和体会，而这就是对自己身体的觉察，它不需要你去刻意找原因，不需要考虑外界环境的影响，它只是感受本身，根本不存在什么对错好坏，因此，觉察没有价值观及原则和经验，它只是当下的发生。”

其实我们的存在本身，无时无刻不处于这种发生之内，只不过我们不习惯去做这种觉察，特别是当我们处于某种情绪状态下的时候，我们都不自觉地理凭这股情绪发作下去，而很少有人会如刚才那种体会一样去审视自己的这种发作。但这并不怪我们控制力不强，而是几乎没有一个人在成长过程中有过这种形而上式的教育，毕竟，父母接受什么观念，我们就必然会受到那种观念的影响；社会推广怎样的理念，那就必然成为我们头脑中的惯性思维。

打个比方，如果我们生活在两千年前的汉武帝时代，可能所有人的头脑中都是儒家思想；如果我们生活在之前的文景之治时期，可能所有人都会比较崇尚皇老思想。那时的我们，对于上述说法并不感到奇怪，因为老庄哲学就比较强调“天地人三位一体”的说法，而感受只是一种自然现象，接纳它并调整它，成为相当自然的事。其实，这与心理学中的觉察不谋而合。

比如我们在生气的时候，一般都会指责对方或气喘吁吁，如果你会觉察，当下就去体会这个生气，去“看”这个生气本身，去感受你身体各处的变化，去体会你的呼吸以及身心内外一切的感受，你只要和生气在一起，如果你能够做到，就不可能再抱怨对方或任意发作，因为你在接纳自我，六根清净，一切归于存在，根本没有什么观念和原则再会影响你。

这就是止或戒，戒并非指忍受，更不是压抑，它只是体会自己当下发生的

一切，并和那个发生在一起。此时的你，不会怨天尤人，不会迁怒对方和环境，于是事情自然会平息下来。而戒是定的前提，定就是自我控制，这种控制不是被迫控制或承受压力，它只是自然而然地没有了发作的动机，一切处于空无的状态，此时若做出判断，就是心中有数，这个有数，就是智慧。所以佛教中有“戒、定、慧”之说。

所以，一切事物的结果都掌握在自己手中，自己可以做出自由选择，可以做出最高明和最智慧的选择，这些选择组合在一起，便构成了我们全新的命运。

第二章 “我”是一切的根源



两个年轻人坐在传达室等候面试，对面的大楼就是他们梦寐以求的跨国公司，这家公司的年纪比年轻人的祖父还要大。而同在传达室内坐着的还有一位看报的老人，看得出，他就是这家公司的看门人。

等了很久，仍然没有人从大楼里出来，可按要求，两个年轻人必须坐在这里等候。于是，有一个小伙子有点儿不耐烦了，他看了看老人家，笑道：“老先生，您能不能告诉我，您在这家公司已经做了多少年了？”

老人移开报纸，从眼镜缝里审视这个年轻人，“哦，我在这里已经坐了快40年了。”然后继续看报。

“那您一定非常了解这家公司，”年轻人接着问，“您能不能告诉我关于这家公司的一些情况，比如说他们的人际关系怎么样？”

老人看了看年轻人，放下手中的报纸，不缓不慢地问他：“你是从哪儿来的呢？你们那里的人际关系又如何呢？”

年轻人见老人有了反应，一下子来了神儿，先叹了口气，“唉，别提了，我是从某某公司来的，那家公司的人都特别坏，每个人都心怀叵测，他们拉帮结派，而且把我也裹进去，其实我根本什么都不知道，可还是被他们陷害。”年轻人摇了摇头，“唉，就是因为这个，我才从那里辞职，我希望能到一个比较单纯的环境里工作，要说能力，我可不低的，就是不喜欢勾心斗角。”

老人静静地听完年轻人的话，再一次拾起报纸，心不在焉道：“年轻人，你放心，这里的人要比你们那里的人还要坏，他们的勾心斗角更厉害，你可不是他们的对手。”

这个年轻人一听，顿时傻了眼，透过窗户看了看大概，深深叹了口气，然

后对老人说：“对不起，大爷，请转告人力资源部的人，我还有点儿事，就先走了。”

大爷看了他一眼，“那就不送了啊！”



另一个年轻人看了看墙上的挂钟，看得出，他也有点儿着急了，于是微笑着问大爷，“您能对我透露一点儿这家公司的情况吗？我也比较关心这里的人际关系。”

大爷同样从眼镜缝里看了看他，“你又是从哪儿来的呢？你们那里的人际关系又如何呢？”

年轻人低下头，“不瞒您说，我是从某某公司来的，我们那里呀，大家就像一家人，一人有事大家帮忙，如果谁和谁发生矛盾，大家都会着急，也都会劝解，就像兄弟姐妹之间的关系，”说到这里，年轻人有些激动，“唉，要不是因为换了房子，我根本不可能离开他们，这不，知道我出来，他们都给我发信息。”年轻人拿出手机给老人看，老人接过手机，但没有看信息，只是打量了

一下这个年轻人，微笑道：“年轻人，你放心，我们这里的人，要比你们那里的人还要好，他们委托我在这里先接待你，”然后老人指了指大楼，“快去吧，他们都在等你呢！”说完，这位老人笑着把手机还给年轻人，年轻人此时才豁然开朗。

故事讲完了，两个年轻人问老人同样的问题，但是，他们因何从老人那里得到的却是不同的答案呢？难道这位老人在忽悠他们吗？

有这样一则寓言：在春秋战国时期，有一个郑国人丢了一把斧子，他怀疑是邻居家的人偷的，于是他经常在暗中窥探隔壁的邻居，觉得他的一举一动都是鬼鬼祟祟的，怎么看怎么像一个小偷。过了几天，他突然在自己家的柴堆里找到了那把斧子，于是他再看邻居家的那个人，可怎么看怎么都觉得他不像是一个小偷。

我们人类对事物的认知，都会有一个先入为主的印象，而每一件事物，在每个人的眼中都是不同的，即使是同一件事物，同一个人，不同的人在看他们的时候，都会戴着自己的有色眼镜。比如在面对同一块地时，在一位农民的眼中，他对这块地的土壤十分关注，他期待着这块地能为他带来好收成。可在一位房地产商的眼中，他对这块地的判断是地理位置、价格及楼盘的蓝图。又比如两个人同进一间屋，这间屋里有钢琴和书架，如果你是一位音乐家，你的目光一定首先关注那架钢琴；而如果你是一位作家，那么你的目光一定集中在书架上。

是的，每个人眼中的世界都是不同的，我们都会以自己的需要和价值取向去索取信息，带着自己的好恶观念去判断同一件事物。这来自我们的经验，经验决定着我们的思维和行为模式。比如上述那两个年轻人，第一个人的经验是不良的人际关系，第二个人的经验截然相反，所以那位老者也自然会给出不同的答案。他应该是一位智者，他知道，第一个年轻人，无论他走到哪里，人际关系都可能遇到麻烦，而第二个年轻人，无论他走到哪里，他都会受到欢迎。究其原因，并不是环境有所不同，而是他们二人的经验不同、观念各异。

这就不难理解为什么我们有些人走到哪里都感觉自己是一个不被重视的人，或者是个无足轻重的人，而有些人，他们的生活态度是积极的，无论他们

走到哪里，哪里都会是一片笑声。

用在成功学理论上，这项特质即成为一个人成败的关键。如果你提出一个问题：“怎样才能成功？”相信小学生都回答得出来：“要有毅力，有恒心，要不怕失败，坚持到底……”可是，在我们的世界里，成功人士为何如此稀少？难道他们连一个小学生都能说得出来的道理都不懂吗？这不禁使我想起了几句话：“三岁小孩都知道，八十老翁做不到。”

事实上，所谓的成功与失败，绝不是那么轻描淡写的几句话就能陈述得出来的。比如一个医术高明的外科医生，他也许做过许多成功的手术，救助了无数的患者。然而，当他面对自己的亲人时，在无影灯下，那把手术刀却很难切下去，那时，他的成功经验根本无效，甚至连他自己也不知道，为什么他面对亲人时会无所适从。

因为，他的头脑中充满了顾虑，这些顾虑来自亲密关系，它阻碍了这位医生的正常发挥。有一个童话故事能充分说明这一点，有一天，蜈蚣在赶路，不巧遇到了青蛙博士，青蛙对蜈蚣说：“嗨，蜈蚣啊，请你停一下，我来问你一个问题。”



蜈蚣看到青蛙博士，十分尊敬地停下来打招呼：“你好，青蛙博士，你有什么问题呢？”

青蛙看了看蜈蚣，说：“我一直搞不明白，你有那么多条腿，那么每次你走路的时候，会不会考虑先迈哪条腿呢？”

蜈蚣笑了，“我从来不考虑这种问题，只要想走，自然就动了起来，哪里会管它们的先后顺序？”

“那可不行!”青蛙博士严肃起来,“这是个学术问题,我们一定要搞清楚,你到底是先迈哪条腿的。现在就请你想一想,花不了你一分钟,你马上告诉我,我还等着回去写论文,快点儿,现在请你想一下。”

蜈蚣无奈,只能停下来打量自己那多得数不清的腿,“是啊,我每次走路时要先迈哪条腿呢?”

当它仔细研究的时候,突然,它僵住了,觉得先动哪条腿都不对,于是哪条腿都动弹不得,它一下子不会走路了,它的百足混乱了,进退两难,左右不是,它急得不知所措,“天呐,我怎么连走路都不会了?可我生下来就从未研究过它们呀,现在博士让我想,可这一想,我倒懵了……”于是它吃力地看着青蛙博士,“求求你,收回你的问题吧,如果我不想,还可以走路,按你的要求一研究,我的整个身体都不会动了,你能不能让我恢复本能,解开那个魔咒?”

青蛙博士无奈地摇摇头,“唉,我问了十几只蜈蚣,它们都不能给我答案,而且表现出相同的反应,看来你们都很无知,连这么一个天天做的事都不了解,看来我只能去请教别人了。”说完就悻悻地离开了,却把那只瘫痪的蜈蚣留在原地。

这个故事说明了一个道理,有些事是说不清的,特别是本能,它只是一种存在,如果了解了这本能的原理,反而会让我们束手束脚。

比如那个医生,平时他并不了解那些患者,只是在医治他们,可面对亲人时,由于他非常了解亲人,平时和亲人生活在一起,那种亲情即刻将他束缚起来。其实,《圣经》旧约的第一章便阐述了这个道理:当亚当和夏娃无忧无虑地生活在伊甸园的时候,他们并不知道彼此在性别上有什么差异,可当他们受到蛇的引诱,偷吃了智慧果后,他们的是非观即刻产生,知道了善恶美丑,于是他们当即穿上了遮羞布,彼此疏远、脸红,上帝再看到他们时,知道他们违背了诺言,便将他们逐出伊甸园,从此他们远离了天堂,到人间来受苦。

这里的上帝,就是自然。他们所犯的戒,也不是吃了智慧果,而是了解的是非观,于是产生了顾虑,顾虑使他们感受到烦恼和痛苦,这在一念之间的变化,就是从天堂到人间。因此,天堂和人间,乃至所谓的地狱,都只不过是人的一种心态,并不是真有什么地方叫做天堂和地狱。

回过头来，再来看看那只蜈蚣，当它无忧无虑时，它的行走是自如的，它是成功的，对它而言，自由自在地行走就是天堂；可当它开始考虑（对错）时，即刻失去了自由，对那时的它来说，那就是失败，就是地狱。那个医生，当他没有顾虑时，他的医术是高明的，手术是成功的，可当他一触到亲情，便拿不起那个手术刀了。成功与失败，其实就在这一念之间。

其实所谓的社会化、情感和知识，按庄子的说法，就是远离自然（大道），因此他才会说：“圣人不死，大盗不止”。那么是不是说，我们不需要学习，不需要社会化？答案并非如此，庄子说，学习的目的，应该是丰富自己的经验以了解本性，而不是为了求取功名而丢掉本性。因此，真正成功的人，他一定比较接近自己的本性，进而发挥出本能，否则，为什么有那么多人人在打拼，有的还抛家舍业，甚至伤痕累累，却仍然无法成功呢？

“我”是一切的根源。当我们的头脑中有过多的条条框框时，即使我们再想成功，我们本身已经被那些条条框框束缚了，就像那头被马戏团捕捉的大象一样，手脚早就被旧有的经验和观念牢牢地绑住。我们的束缚来源于我们的安全感，为了能安全地生存下来，我们在很小的时候便接受了大人人们的同化，知道了什么事该做，什么事不该做，而这些经验，都来自那些爱我们的大人们言传身教，我们无从选择对错。为了让我们能够生存下来，他们按他们认为是对的经验教化我们，无形中让我们远离自己的本然，为了与他们共存，我们必须屈从于他们，而他们的经验只是他们为了与环境共存而体会出来的，严格地说，这些经验与我们无关，与我们的本性无关，而一旦被迫吸收，我们便离自己的大道越来越远。

是的，我们今天所表现出来的不如意，都不是我们自己的东西。那只是一个假相，一个被迫接受的经验使然，它并不真正属于我们，真正的我们是自由的，是无所不能的。

一个成年男人在一次正常的性生活中，射出来的精子至少有 3 亿之多，请想象一下，在这支庞大的队伍中，你和我，都是成功者，我们都曾经是这支浩浩荡荡的大军中的一员，在这足以容纳中国几个省人口的庞大队伍中，我们都曾经是最勇敢、最坚决、最有信心、最有力量的一员，那时的我们，无所不能，

我们要比世界上最棒的奥运冠军还要优秀。可是，究竟是因为什么，我们今天有如此之多的不如意和挫败感，难道我们生下来就注定了失败吗？

“我”是一切的根源，当我们成为自己的时候，我们肯定接近那个大军中的自我，因此我们成功。传说中，佛陀在刚生下来的时候就已经会走路，他往前走了七步，每一步的后面都会生出一朵莲花，他一手指天，一手指地，大声说出：“天上天下，唯我独尊！”这是一种怎样的自信！

这里的“我”，并不是指佛陀本人，它是指每个人的本性，本性中带有所有的可能性，包括成功的特质。就连基督教的教义里也告诉人们：所有人在生下来都带着神性。而所谓的神性，其实指的就是自然，这个自然，并非独指大自然，它还包括人类社会，比如我们看不惯领导的发号施令，就是违背了社会中的自然现象，领导的发号施令只是一种发生，一种环境中的表达，是你不可控状态下的现象。而此时，你如果像老子倒骑着驴进城时的心态——来什么就接受什么，你就不会起心动念，你甚至还会顺着领导（自然）的意图去寻找一种与之和睦相处的方法，进而保证你的成功。

庄子在《庖丁解牛》一文中描写了一位叫庖丁的屠夫在解剖牛时的境界：庖丁用的刀 19 年没有磨过，而一般的屠夫所用的刀几个月就要更换一次。究其原因，庖丁在解剖牛的时候，是顺着牛关节脉络“走刀”，因此牛并没有痛苦，不会较劲，对刀也就没有反作用力。其真实的意思是说，在与环境相处时，如果顺着环境的本性进入，顺着别人的本性互动，那么就会真正达到目的，且对彼此没有伤害。这就是所谓的“顺其性以行之”。

试想，如果面对领导，也像庖丁一样顺着他的本性来，那么你们的互动与沟通就是成功的，你的人际关系就不会产生对立面，与此同时，你的目的还会达到，而这，就是成功的基本保障。

中国有句话，叫“做事先做人”，这个做人就是指处理好人际关系，因此在许多心理测试中，有一项非常关键的指标叫“人脉指数”，我们也可以把它称之为情商。

在中国，处理人际关系成为做事的前提并非没有理由，因为中国人最讲人情。打一个比方，中国人之间要合作之前，一般都会请客吃饭，大家围坐在一

起同食一个盘子里的菜，同酌一个瓶中的酒，而且在用餐完毕都会争着去买单。这种现象在欧美等国家是极为少见的，在西方，几个合作伙伴一起用餐，无论生意谈得如何，他们都只为自己点餐，而且只吃自己盘中的食物，吃完后分别为自己买单。因为，他们强调的是个人意识，要求绝对的平等，他们更尊重每个人的选择。而在中国，所有的关系首先都会变为家庭关系，同食一盆饭，同夹一盘菜，就如同所有人都在同吃一个母亲的奶，因此在一起用餐的人都成了兄弟姐妹，大家不分彼此，它强调的是家庭意识。

还有一个笑话更能说明问题。有四个人同时在喝茶，第一个人是英国人，他发现杯中有一只苍蝇，于是非常不满地从口袋里掏出一张钞票，压在杯子下面，然后愤然离去。这体现了英国人的绅士风度。

第二个人是日本人，他发现杯中有一只苍蝇，于是大骂服务员，指责他们的服务质量，并教他们应该如何经营。这体现了日本人的严谨作风。

第三个人是美国人，他发现杯中有一只苍蝇，于是不慌不忙地把服务员叫来，微笑着说：“在我们美国，一般是先上茶，再上一只苍蝇。”这体现出美国人的幽默感。

第四个人是中国人，他也发现杯中有一只苍蝇，于是当即拍案而起，指着服务员大喊：“这是怎么搞的？快去，把你们的领导找来！”

虽然这只是一个笑话，但不难看出，中国人始终奉行着“在家靠父母，出外靠朋友”的宗旨。因为领导对一个企业来说，就是父母，因此中国人把一个地区的长官称为父母官。当出现问题的时候，一定也要由父母（官）出面协调、解决。

因此在中国做事，无论大小，第一件事就是要学会与父母处理好关系。在中国有一句约定俗成的理论：一个人的品质好坏，从他是否孝顺父母就可以看得出来。所以，中国人才有那句“家和万事兴”的谚语，也由此推断，中国人之间的关系，其实就是家庭关系，如果家庭关系处理不当，那么无论你走到哪儿，都会携带着这种不当，进而影响你的人脉，也无法顺利地从事工作。那么，成功当然与你无缘。

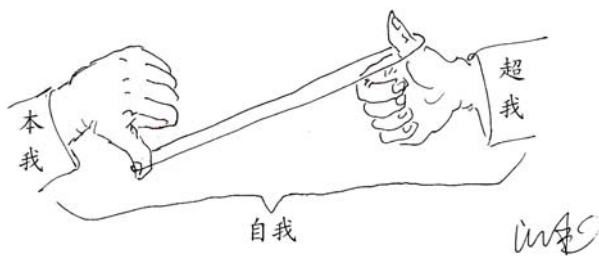
第三章 家庭关系塑造人缘



既然人际关系是成功的根本，那么如何才能处理好人际关系？既然中国的人际关系来源于家庭关系，那么该如何正确地处理家庭关系，使一个孩子既不失去本性，又能顺利地完成社会化呢？

这是一个庞大的课题，它的名称叫“教育”。在中国，教育分为两个层面，第一个层面是本性发展，第二个层面是个体完善。所谓本性发展，就是保证一个人本性中的完整和独立性，是不改变他的本然状态，心理学上，这个状态叫做本我。

所谓的个体完善，就是在保证本我不失的前提下，让一个人顺利地进入社会化，与自然环境和社会环境达成统一，在心理学上，这个状态叫做超我。



在本我与超我之间，存在着一个纽带，叫做自我。正是这个纽带使本我与超我有机地结合起来。严格地说，这个纽带就是本我向超我的延伸，是本我向超我的转化过程，如果这个纽带中的任何一个环节出现问题，那么延伸出去的超我或称为社会我，肯定也会携带着相同的问题。

打个比方，如果一个孩子在成长过程中经常有被父母责打的经验，那么他

就有可能在转化（成长）的过程中携带着这种经验，并逐步内化为“亲近的关系是通过责打来体现的”。显然这是一个症结，然而这个症结会随着他从本我向社会我的转化延伸，毫无保留地体现出来，于是，他在将来的工作岗位上就有可能与领导相处不好，因为单位就如同一个大家庭，领导就像父母（官），既然与父母的关系是通过责打来体现的，那么与领导的关系也应该由此来证明。于是这个人极有可能在心里对领导不满，或主动挑起冲突，以此来证明他的生存经验，完成本我向社会我转化的过程。而这很有可能连他们自己都无从觉察，他只是在潜意识中操作，并没有意识到它其实来自于父母责打的经验。

这就是一个不成功的教育模式。父母在履行教育职能时，并没有妥善地完成孩子的本我向社会我的转化，甚至使孩子长大后继续蒙受羞辱与挫败，究其原因，是父母在教育方面的无能，或称为力不从心。

在为许多考生做咨询之后，总让我想起一则寓言：有一天，同为山石的台阶不服气地对佛像说：“你我同为石头，可为什么那么多人踩着我，却到你脚下顶礼膜拜？”佛像慢慢地说：“是呀，你才挨了几刀呀？我可是经过千刀万刚才被雕琢出来的。”



这里便生出一个问题，孩子究竟该不该打？亦即所谓：“玉该如何琢？”或“佛该如何磨？”

毕竟，磨过了，佛会损；琢多了，玉会裂；打骂过了头，效果也是一样的。这是作为家长应该考虑的问题，而作为孩子，特别是那些“被琢过头”的孩子，的确应好好想想“不磨不成佛”的道理。

是呀，家长们都希望孩子成器，其实也就是想让孩子成为人上人，连孩子们也盼望自己长大以后被人们尊敬。然而极少有人忍受得了佛像的雕琢过程，这似乎看上去有些矛盾。那些带着问题来的学生，有些的确存在一定程度的心理问题，就好像是佛像上出现了裂纹，也像是花瓶或玉器上出现了瑕疵——而这些器，可都是家长花费了十几年的心血雕琢而成的，他们当然怕这器有什么闪失，不是吗？那些高考生，就如同即将出炉的玉器，却偏偏在即将验货上市时出现了问题，他们能不慌吗？因此，他们急于找人来修复，把他们花了十几年精心呵护、雕琢的器物送入社会，以证明他们的成功，也成全这些器物的价值。

于是他们找到心理医生作为修复师，心理医生的责任当然很重，但修复瑕疵时，修复师的第一反应是寻找裂纹的起点，就像修补一个花瓶，如果不从裂纹的起点修复，而只是在看得见的表面上涂些黏合剂（就事论事地让他们改正），花瓶便极有可能还要继续顺着缝隙裂下去——所以我一般都会问家长和考生以往有什么冲突，其实是在寻找孩子成长过程中有过什么心灵创伤，也就是在本我向超我的转化过程中寻找症结，寻找那个裂纹的起点。只要找到开裂的起点，从这一点补起，那么将来也就没什么大问题了。

人是万物之灵，当然区别于花瓶，因为心灵的裂纹一旦被修复，不会留下什么痕迹，可以恢复如初，还会为此人留下宝贵的经验教训。但同时，我也感叹于那些家长，在养育孩子，也就是在雕琢玉器的过程中，他们是多么战战兢兢、精心打磨，可一不留神，还是在不知不觉中给玉器留下了口子——给孩子们的心灵造成了创伤，而这个创伤一旦蔓延下去，伤口将会越裂越大，直至破碎，孩子还有可能成为一个无用之人。

俗话说：解铃还需系铃人。心灵的修复师，表面上看是心理医生，其实主体在家长和孩子的关系，因为那个裂纹是在亲子关系中造成的，自然也只能在父母与孩子的关系中弥补。可在多年从事心理咨询的过程中，我感觉所有的家

长都希望孩子成器，而导致孩子们出现问题的原因，往往是他们始料不及的，而且我在与他们的交流中，大有一头雾水之家长，他们特别习惯凭借着自己的思维习惯去判断事物，他们不知道，正是因为他们的经验和习惯，才导致孩子心灵的伤口。

比如一位母亲，她是一个完美主义者，很强势，从来不让别人说话，女儿当然最了解母亲，所以在学校受了再大的委屈，或考得不理想，都不愿告诉妈妈，怕给妈妈的脸上抹黑，由此形成撒谎和母女隔阂。究其原因，就是妈妈的完美主义（对女儿的影响），可对于这位母亲，完美是她的生存观念，也是安全感的寄托。

因此，若想让女儿接受完整的自己，在学习时放松，与母亲无障碍沟通和亲近，根本办法就是让母亲放下完美主义，这对母亲——一个靠着完美主义走过近半个世纪的人来说，简直如同自杀。

所以，亲子教育其实不只是教化孩子，它只是一个方便之门，一个孩子的问题，会调出这个家庭的全部问题，这就是通过孩子来诊断家庭关系。所以，如果家长不做出调整，再高明的修复师也无力回天。而心理咨询的过程，就好比雕琢玉器的工匠（家长）发现了成品（孩子）有瑕疵，拿到修复师（咨询师）这里请求修复，可修复师说，问题出在工匠身上，是他/她的工艺有问题。这等于否定了工匠的手艺，可如果不调整、改正，不听修复师的劝告，就只能看着自己精心打磨多年的玉器慢慢毁掉，这真是两难：一面要修复，但前提就是反省自己，否定自己的水平和能力。

是的，家长做心理咨询的心理准备是放下自己的虚荣心。如果仍然带着那个长久以来根深蒂固的自以为是，对调整是无益的，那只能说明这个家长是自私的，为了维护自己的面具而不愿做出调整。因为，你认为对的这个经验让孩子出现了问题，那么你的这个所谓的对，是不是应该反省一下，它真的对吗？可能对你的成长有利，但对于孩子，你就必须做出调整。

常听到有些家长说孩子这个毛病，那个缺点，我只是说：“唉，可能这个孩子一生下来就会撒谎，就会厌学……”是啊，婴儿只是一张白纸，画成什么样，是不是一幅好作品，作者到底是谁？怎么到今天却都成了这幅作品本身的问题？我们的推卸责任，真是处处得以体现啊！那么，孩子们感受到家长如此

表达，他们作为家长生命的延续，会很自然地把推卸责任学到手，也成为他们将来的生存法则，那么，把生活搞成一盘散沙，也就不奇怪了！

但同时我也感觉到有些家长的用心良苦，老实说，他们是认真且负责的工匠，却不是个高明的手艺人。他们不了解一块玉的性能，只是凭借着自己的经验盲目地雕琢。其实，打磨玉器需要两种心：既不能破坏玉本身的质地，又得雕琢出成品。这就是亲子教育的核心：既不能破坏孩子的本性，又要让他们成器。什么意思？打个比方，如果你希望孩子学习，可孩子此时正在玩耍，如果家长强迫孩子看书，那就是阻断了孩子本性的发展，就等于破坏了玉的质地，那么就算孩子看书了，这玉表面上成了器，可裂纹也产生了。心理学对这种裂纹有许多命名，强迫症就其中一种。它的本意是：孩子（此人）无法与自己的感觉在一起，被迫阻断自由能量的流动，形成阻断性成长思维，那么成长后，这个孩子便极有可能走神儿、言不由衷或心不在焉，更有可能与同事，尤其是与上级无法和睦相处……



因此，有些家长并不是高明的工匠，高明的工匠绝不会只顾打磨，而无视玉石的质地。他们会顺着玉石的“性子”来，按这块玉石本身的质地雕琢，可这有个前提：工匠的头脑中不能有一个自己希望的图形，不能有太多的模式，没有那么多尺子，而需要有一种创新和自信的心态。

在心理学中有一个比喻，每一个孩子生下来都是一块玉石，那么玉石的质地就是孩子的本性，也就是本我。将来形成的玉器就是超我，用于社会角色就是社会我。家长在教育孩子的时候，既不能伤害孩子的本性（本我），还要把孩子打造成为成功的超我（社会我）。对于工匠的作品，最成功的肯定是那种没有裂纹，又推陈出新，且反映出其高明手艺的一件玉器。对于家长，不破坏玉器的质地，不产生裂纹，还得让孩子成器的办法，只能学习高明的工匠，是的，教育学中有一个词比较贴切，叫“引导”。

引导是顺着孩子的本性来，按孩子的成长能量去疏通且雕琢他/她，如果你按照孩子的本性引导，那么在雕琢的过程中，孩子是愉快的，他/她会自然地接受家长的一切互动，因为家长没有强迫与禁止，没有让孩子疼，就像庖丁解牛一样彼此通达无碍。

在尊重本我的前提下雕琢自我，孩子在成长过程中自然会形成健康的人格，其结果就是完整的超我。现在的我们，既在社会上打拼，处理各种关系，又无时无刻不以那个本我为出发点来操作着成长中发生的一切。比如一个人的超我（社会我）中表现出总不被别人理解，那么他的本我中很可能有一个声音：“唉，这种孩子注定没出息，说什么都白费，什么都不懂，也学不会，放弃他算了……”当他的本性发育中已经注入了这种亲近关系的信号，那么无论他走到哪儿，都会自然而然地认为不被任何人理解与认可。这就是心理学家们常说的那句话：“你的心就是你的世界”，也是佛陀说过的“万法唯心造”。

真正想深入亲子教育，最好学一点佛法和心理学，前者让你深入人性，后者让你有的放矢。这就像一个人人生坐标：横向是心理学，纵向是佛法。如果不深入自己的本性去了解自己（自修），那么就算你学了再多的理论，或心理学，也只能是治标不治本。可如果你偏空，只修自己而不去落实所学，不结合实践，不与现代流行的心理学结合，那最好到寺院里剃度出家。因此，智慧的家长要成为菩萨，既觉悟，又要有情。觉悟就是明了本性，有情就是结合实际。

当你真正了解自己，也才会了解别人，如果你了解自己的成长过程，自然知道孩子在想什么、此时最需要什么，也自然会调整自己的行为模式，放下自己固有的经验和偏执。再运用现代心理学知识去操作，那么你的孩子又怎么可能不强呢？！

我常常看到在小区里玩耍的孩子，当他们相互追逐时偶尔会摔倒，于是，一群长辈就会蜂拥而至，这个扶，那个拍，这个哄，那个抱，好象摔倒对于孩子来说是件天大的事。当然，这个孩子会哭，而且显得很委屈。可正像亚当和夏娃一样，在那个年龄里，孩子的头脑里并不具备是非好坏，摔倒对他而言本来是一件很自然的事，可对于那些大人们，在他们的观念里，摔倒是坏不好的，是要疼的，是会脏的，是会吃亏的……这些教条会让他们不假思索地去协助孩子，其实是在传递一种自己的经验信息，用行为和情绪告诉孩子摔倒的后果。这就是一个再明显不过的社会化传递，孩子所感受到的，从大人那里学到的所有经验，都会成为这个孩子未来生活模式的指南针，于是他知道：原来摔倒是坏不好的，是需要别人搀扶的，靠自己是无权站起来的……这个经验被他记忆在潜意识深处，一旦遇到同样的经历，比如在上学时与小朋友们发生肢体冲突，谁把谁推倒或摔倒，那个最先站起来的人就是优胜者，相反，那个摔倒的人就是失败者，所有人，包括他自己都瞧不起自己。这极易使这个孩子形成自卑和孤僻的性格——为了避免摔倒，便不再与同学接触，甚至导致厌学：为了避免失败（摔倒），他宁愿不去与同学竞争，比如在分数上一较高下。

进而长大后，也许没有人再和他打斗，男人之间的角力变为职场之间的较量，而如果他在竞争中失败，或在恋爱中失意，那个童年摔倒的经验会不自觉地影响到他，于是，他的第一反应仍然是有人来扶他，有人来安慰他，有人来抬举他，如果他得不到相应的经验，便极有可能一败涂地、一蹶不振，或表现为对环境发作，旨在强调周围人的关注（大人的协助）。总之，他自己无法站起来，因为他的这项本能已经在童年时代被别的经验取代，他只知道，摔倒是坏不好的，也必须由别人来扶，自己才可以站起来。

在本我向超我的各项转化中，许多家长往往表现出一种粗糙的本能反应，或打骂或溺爱，无形中阻断了孩子与自然的接触，扼杀了孩子的自主性。然而，当孩子长大成人后，在社会生活中如果出现了种种在成人看来是不成功、没出息或无能的行为结果，家长们又会反过来教训子女，把责任推诿给孩子本身，让他们永无翻身之日。

因此我告诉那些家长，将来的社会可不是动物园和马戏团，在动物园和马戏团中，动物们是可以失去本能的，正如你们在旧有的单位里吃着大锅饭，可以不去考虑什么独立自主和创业冒险，只要稳妥地满足领导需要的社会化状态，就可以安安全全地生存。可将来的社会绝不是这样，它更像是一个原始森林，在那里，既充满了天敌又具备各种机遇，残酷的竞争环境要求每一个生命个体必须保持自强、自立。如果你无能力对抗天敌，那么你能成为狮、狼、虎、豹的猎物，更不可能成为王者。因此，今天的教育，就必须为后天的竞争环境做好准备，在照本宣科完成学业的同时，更主要的是保留孩子的本性，事实证明，孩子的本性被保留下来的越多，他将来的胜算也就越大，而一纸学历根本无法为他将来的成功负责。

保留本性需要智慧的引导，正如家长在琢玉时的心态。其实，我们在教育孩子时不妨去向狮子学习。动物世界中常常会有这样的场面：一头母狮带领着几只幼狮散步，幼狮们任意地相互挑逗、摸爬滚打，母狮只是在一旁守望，提防天敌来犯，它对孩子们绝对不做任何干涉，只是在安全范围内给予关注和陪伴。它不像我们人类的家长会指责孩子之间的互动，因为它知道，它的狮宝宝将来要靠自己觅食，还要与其他狮群竞争，如果不利用这个时候学会打斗，承受互动经验，不磨练它们的牙齿和利爪，还处处替代、呵护，那么将来一旦遇到天敌，一旦受伤，它们是不会自我调整和独立生存的。它们长大后要成为森林之王，要保护家庭，承担责任，还要赶走任何来犯之敌，因此，它们今天必须“自由地玩耍”，哪怕抓得头破血流，只要不致命，它们都可以自我调节。

这就是顺着孩子的天性去引导，家长们只需要陪伴和分享，毋须以自己的经验发号施令，这样就在一定程度上为孩子保留了本性。但让家长们不去干涉何其难也，他们的心疼似乎比什么都重要，甚至要比孩子本身的成长更为重要。为了让自己不心疼，他们可以放弃智慧，其实，这就是一种偏执，对孩子来说，这就是一根最紧的绳索。

由此我们可以反观，那些在社会竞争中显得力不从心的人，那些因一次失败而再也无法站起的人，那些总在同一块石头上摔跤的人，那些轻而易举就发作的人，他们有谁在童年时会幸运地得到如母狮一般的父母？

第四章 成功的背后



有这样一则故事，从前在美国的一个家庭里住着一个淘气的男孩子，当他6岁那年，有一天，母亲为他换上一身崭新的衣服，然后他跳到院子里玩。此时天降大雨，他非但没有回家，而且还在雨中跳得更欢，边跳边喊：“妈妈，妈妈，我跳到月亮上去了……”

他的妈妈隔着窗户对他说：“好哇，别忘了从月亮上回来后吃晚饭。”

几十年后，这个孩子长大了，他就是随着阿波罗号登上月球的美国宇航员，第一位把人类的脚印留在月球上的人，阿姆斯特朗！

当他回到地球，从太空船上走下来，大群的记者拥上前，其中一个人问他：“请问，回到地球上，您最想做的第一件事是什么？”

阿姆斯特朗不假思索地笑道：“我想，我该回家吃饭了。”

时光再倒退几十年，同样是在美国，一个农场主有七个孩子，其中一个男孩儿生下来就患有小儿麻痹症，走路时总是一瘸一拐的，而其他的兄弟姐妹都很正常，看到他们活蹦乱跳的样子，这个男孩子总是很自卑。

有一天，父亲拿来几株树苗，对七个孩子说：“我发给你们每人一棵树苗，



三个月后看你们的成绩，如果谁的树苗长得好，我就会给他奖励，也许他还会因此继承我的家业，成为农场主或植物学家。”

几个孩子听到后都十分兴奋，各自取了自己的树苗栽种。他们每天都会精心地呵护自己的幼苗，施肥、浇水，还经常彼此攀比。那个跛脚的男孩子开始还有点儿兴趣，可身体的残疾导致他无法像其他子女一样自由行走，无法时刻去照顾自己的那棵苗，慢慢地，他不再去理睬自己的幼苗。

可三个月后，父亲把他们叫到各自的小树旁，他们却惊人地发现这个男孩子名下的幼苗长得最好，最茁壮。于是，父亲把奖品给了他。这使他大为不解，也因此，他兴奋得睡不着觉，这时他想起父亲曾经说过的一句话：“小树都是在夜间生长。”于是他独自起身，撑着拐蹒跚地走出门外，不远处，他看到一个高大的身影正蹲在他种的幼苗下，在精心地浇水。他再走近一点儿，终于看到了，是父亲在替他浇灌小树！

这个情景为此人一生带来了非凡的影响。但他没有成为农场主和植物学家，他成为了美国总统，他就是富兰克林·罗斯福。是的，当年父亲的爱传递给他，让他学会了无私地帮助别人，于是，在二战危难之际，他帮到了全世界！

这两则故事一直震撼着我的心灵，让我知道，成功者的背后，要有多么大的力量支撑。这个力量就是父母那无条件的爱，是琢玉时的那种智慧与良苦用心。在这些人的童年经验中，本我被父母精心呵护，于是在他们向超我的转化过程中，始终携带着被尊重与被接纳，所以他们长大成人后，自然也会以尊重、接纳和无私的心去对待环境，于是，他们获得了成功。相信在这成功的背后，他们的父母也会心地笑了，他们当年的一个举动，来自于他们当年那智慧的爱，因此，他们手中的小树终于成材，而且长成参天大树。

在小学课本里有这样一则故事，讲的是美国第一任总统华盛顿小的时候在家中玩着樵夫的游戏，他拿着一个斧子乱砍，乐此不疲地砍倒了一棵樱桃树。

父亲回家后，看到自己心爱的樱桃树被人砍倒，生气地大吼：“是谁砍倒了我的樱桃树，是谁，快给我站出来！”

年幼的华盛顿战战兢兢地从屋里走了出来，手里仍然提着斧子，对着父亲说：“爸爸，是我砍倒的。”

过了一会儿，父亲走过来，用手抚摸了一下儿子的头，不但没有责怪他，反而称赞他是一个诚实且勇敢的孩子。

每当老师讲到这篇课文时，都会对我们说：“正是因为华盛顿是这样的诚实和勇敢，所以长大后，他才会成为美国的第一任总统……”

当时，我们这些小朋友听后，都特别羡慕华盛顿，也都想做一个诚实和勇敢的孩子。可是，当我们回家后，一不小心打碎了家里的杯子和碗，或把不及格的考卷交到父母手中，或在外面惹了祸，当我们学着老师讲到的华盛顿那样如实告诉父母时，我们不但得不到诚实的认可，反而会遭到责打和体罚。

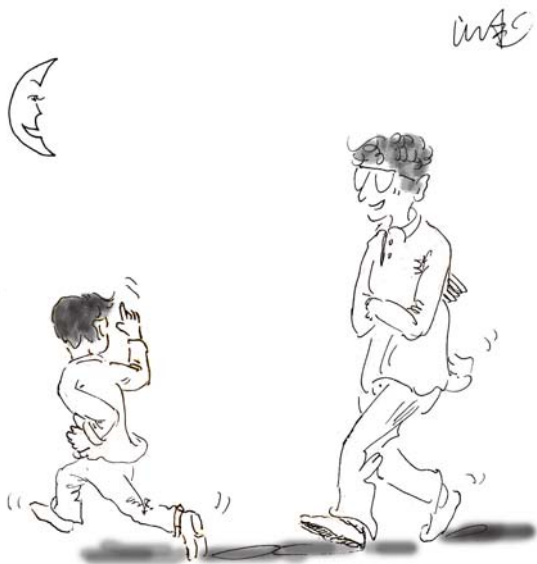
随着年事渐长，特别是在学习心理学过程中经历了心灵成长之后，我深深懂得，并不是因为华盛顿小时候的诚实和勇敢，才造就了美国第一任总统，而是因为他幸运地有一位能够欣赏其诚实的父亲，有一位能够全然地、无条件接纳他的长辈。在这种成长环境下，他当然会有自信，因为他的眼中没有不良的父子亲情，他的世界就是平等、自由和博爱，他所领导的美国独立战争就是秉承着这种信念。而这些，早在他童年的时候，父亲就已经用自己的行为传递给他了。

著名作家刘墉，他没有华盛顿总统的幸运，因为他早在9岁的时候就失去了父亲。然而在他的回忆录中，有对父亲深刻的描述：“有一天，我和父亲看完电影，走在回家的路上，那时天色已晚，我们数着天上的星星散步。当时的我对一切都很好奇，就问父亲，为什么我一走，月亮就会跟着我走？父亲笑着回答说，你试试看，如果你跑起来，月亮也会跟着跑。于是我跑了起来，月亮真的同时也跟着我跑……”

身后，父亲继续说：总有一天，你会跑得比月亮还快。

这虽然是个笑谈，可他的这句话，真的让我兑现为一个与时间赛跑的人……”

是的，成功的背后肯定有成功的教育。而这个教育，绝不是学校的课本所能提供的，它更多地来自家庭，来自明智的父母。然而，当你无缘投生到这样的家庭，没有那么智慧的父母，是不是你的命运就无法改变，你就注定无法成功呢？



有位成功的媒体策划人在接受记者采访时讲述了他的一段经历——

“大学刚毕业时，我像许多刚刚走入社会的年轻人一样盲目和自负，同时也对一切充满了未知。因为我上的大学及所学的专业并不是自己的选择，而是父亲替我选的，严格说来，是他硬逼着我填的志愿，我也硬着头皮上完了这4年。可出了校门，回头一看，真不知道自己在4年中学了些什么，甚至连自己学的什么专业都给忘了。唯一保留且值得珍惜的，就是跟我一同出来的女友，她可是位才女，一出校门就有人请她当模特，短短一年多，她的形象已经在许多杂志的封面上出现，有几家电视台还请她拍广告，可那时的我却一事无成，每天出去找工作，还多亏是女友帮我联系了一家影视公司，他们看我文笔还可以，就想先让我写个本子看看再说。可我觉得自己才高八斗，对那笔少得可怜的稿费不屑一顾，因此一拖再拖。女友也不催我，我们每天只是在一间从朋友那儿借来的办公室里打地铺，就这样，她无怨无悔地陪伴我，白天出去忙，晚上陪我回来住。

有一天，我们俩出去逛商场，一块精美的坤表吸引了她的目光，售货员从柜台里取出表，我一看，1500元，可我囊中羞涩，身无分文，女友怕我介意，以成色不好为由，马上把那块表还到售货员手中，拉着我走出商场。老实讲，当时对我的打击别提有多大了，回来后一句话不说，放下包就开始动笔，整整

三个月，我几乎没睡过什么完整的觉，但终于写完了剧本，并拿到了第一笔稿费，1800元，拿到稿费的当天，我就买下那块表，作为生日礼物送给她。现在，我们发达了，我已经有了自己的传媒公司，可那块表仍然戴在她手上，我觉得人在一生中，有些东西是不能丢的……”

如果说，一个人成功的基础是父母，那么成功的动力就是夫妻关系。对于男人而言，一个智慧、博大的妻子可以成为他事业成功的支点，如果爱得到位，这个男人可以撑起整个地球。但这是为什么呢？

心理学研究认为，女人最需要的是被爱，而男人最需要的是被认可。爱是个抽象的动词，但它出自本能，因此与感性有关。而认可比较具象，它出自理性，宾语是成就感，而它的主语，就是女人。

这种游戏在孩子身上就可以看出，有一次，我带着儿子到小区里玩，看见幼儿园同班的两个女孩子，儿子跑过去和她们一起玩。不一会儿，从不远处开过一辆车，司机看见这里有孩子，便放慢速度行驶，可儿子偏偏不躲不闪，而是存心拦在路中间。我向他吼了一声，他才低着头走到一边，还抹起了眼泪。

还有一次，几个小男孩儿玩着追逐的游戏，不一会儿，他们身边来了几个小女孩儿，此时，这些男孩儿从相互追逐变成了相互角力，有的甚至扭打在一起，几个女孩子，有的在一旁助威，有的劝架，但越是劝，男孩子就越来劲。

无论是我儿子挡在路中间，还是几个男孩子的相互角力，他们都在展示自己的勇敢和力量，而且越是当着女孩子的面，他们的表现就越突出，其实他们就是通过这种方式来取悦女生，越是得到关注（无论是劝架还是助威），他们就越来劲。这其实是所有动物，包括人类的一种天性，比如在羚羊的发情期，总会有几只公羚羊会当着许多母羚羊的面相互角力，以争夺交配权和对羊群的领导权。优胜者自然会受到母羚羊的青睐，其目的是使下一代的基因更加强壮，也使羊群更加安全。

人类在潜意识里也具有所有动物的特性，而孩子更接近自然，所以表现得更加明显。这种游戏一直会被人类玩到成年——年龄大了，环境也有所不同，可这种优胜劣汰的本性并没有泯灭，男人仍然在竞争，因为所有的男人都有两个任务：传宗接代和保护家庭。

这一天性绝不会因一时失落而消失，它只是在寻找爆发的机会，严格地说，它是一种荷尔蒙的产物，也可以称之为一种潜能，它必须被女人唤醒，并为女人服务。

这股能量属纯阳性，它在一个男孩子的4到6岁时即被制造成功。它需要纯阴性能量吸引和平衡，阴性的能量越强，阳性的能量也就越大。阴属水，被动且安静，阳属火，主动且躁动。因此，越是平静如水的阴性能量，就越是吸引刚烈如火的阳气。所以，被动的女人常常更加吸引男人，而女人的委曲求全、被动等待也可以最大程度地调动男人的创造力。这股阴性的能量，就是母性的本质。母亲越是委曲自己包容儿子，儿子就越懂事且富于创造力。比如孟母看到儿子不务正业时，宁可不停地搬家，甚至断机杼，也不忍心打骂儿子，然而母亲的所有付出，缔造了一位中国历史上第二号圣人——孟子。

有句老话，叫“好女人是所学校”，也有人说：“所有成功男人的背后，总会有一个智慧的女人在付出。”其实就是这个道理。

智慧的女人就如同大地，而大地是平静且盛载一切的，它的博大与深远，正如同母性的胸怀。而它越是不动声色（地等待），就越能激发老天（男性）的恩泽，正如广阔的平原永远水草丰美、秧苗遍地，这就是乾坤之道。女人若是深晓此道，就会毫不费力地缔造出一个男子汉，一个成功人士。

除父母和妻子以外，男人之间又怎样相互打造呢？

有位智者曾经戏言道：“上等人之间人抬人，中等人之间人比人，下等人之间人踩人。”这句话又是什么意思呢？

曾经有一位年过而立之年的年轻人跟我聊天儿，他认为自己怀才不遇，说公司老板总不给他机会，可他人很直率，看不惯什么就直言不讳。他说，自己就是这么个脾气，对得起所有人，希望得到大家的认可。谈到发展方向时，他坦言想自己创业当老板，可又沮丧地说，自己现在连个部门主任都混不上，看来这辈子成功是无望了。

我问他：“当公司内部发生矛盾时，老板一般向着谁？”

他回答：“不会向着谁，老板一般都和稀泥，只要让大家安定，不争吵，就达到目的了。”

“那如果他向着某一方呢？”我问，“有没有他明显地向着谁过？”

他想了一下，“有过，他一般都会向着部门主任或其他中层领导，反正是官官相护，平时当我们告状时，他也是让我们和部门主任搞好关系，学会服从或听话什么的，反正从来不替我们下属着想。”

我笑了笑，接着问他：“如果你是个警察，看到两拨少年打架，你会向着谁？”

“那怎么会向着谁？”他乐了，“我肯定是劝架，让他们尽快住手，如果打出事来就把他们带到派出所处理。”他看了看我，“您想说什么？”

我接过他的话，“我想说，如果你搅在矛盾的任何一方，你肯定就不是领导或警察吧？那么什么是大人呢？就是既管理，又不卷入的人。你看幼儿园老师，当看到孩子们打架时，有哪一个会帮其中一方欺负另一方的？是不是两边劝，让他们不要再打了？这才是大人的心态、老板的心态，而不自觉地把自己卷入矛盾关系中，只能证明你还是个下属、普通人，你观念里的是非太多了。”

“哦！”他略有所悟，“可他们为什么官官相护呢？”

“因为中层干部是老板任命的，是他看中的人选，试想，他能否定自己看中的人选吗？如果他说主任错了，是不是就等于否定了自己的判断，在说自己用人不当？包括一些老板们在一起开会的时候，你什么时候看到他们相互揭短儿和拆台了？为了证明自己与他们同属一类，他一定想方设法地赞美对方，甲老板说乙老板怎么怎么好，乙又说甲怎么怎么有能力，反正他们就是在相互抬举，这就是上等人之间的相处之道，证明你好，而我跟你是朋友，反过来也就证明了我有水平，物以类聚，人以群分嘛。可你们这些高级打工仔呢？总爱搅进人际关系当中，其实就是相互妒嫉，相互攀比，这就好比手足关系，都吃同一个父母的饭，你多我就少，于是争宠、较劲，这也不难理解。因此，你的心态就注定了你的定位。”

“我理解了，您的意思是说不卷入，还要互相抬举。”他说。“是的，包括对父母，当他们之间发生矛盾时，孩子也不要卷入，而且还要彼此调和，有时候还要把父母当孩子哄。”



“哦，那我该怎样调整呢？”他渴求道，“听了您的话，我还真有点儿茅塞顿开了，您看我能做老板吗？”

我看了看他，“你先别急，首先，你得学会抬举别人，不要想什么就说什么，要学会赞美对方，赞美可不是拍马屁，拍马屁别人会听出来你在取悦他，而且肯定是有所图，赞美是艺术，是智慧，是看到对方的长处后表示出的那种深深的理解与共鸣。比如老板今天的脾气特别坏，见人就骂，此时找他说话一定给自己添堵。看到老板的情绪不佳时，你就要默默不语地坐在原位上工作，等快下班的时候，当老板的火气渐消，情绪稳定的时候，如果有机会让你们在电梯口或厕所见面，你就给上一句：‘您这几天是不是特累，是不是压力太大了，我们能不能替您分担一下？’你说，老板听到你这么说，他还会发作吗？你们的心是不是近了，他能不关注你吗？记住，说话一定要找合适的机会，而且要做到点儿上，无论是对老板还是对其他人，只要你能理解对方，并表达你希望协助对方的愿望，就等于在哄在劝，试想，当一个孩子受到委屈的时候，是不是最希望得到父母和别人的理解和帮助？这才是人的本性，这种事可能天天都会发生，只要你抱着一颗理解和协助的心，处处都会受欢迎。”

男人之间的交往主要凭实力，这不同于男女交往。男人之间更强调社会我，也就是社会价值（标签）的相互认可，所以男人们相处时，一般是同一类人之

间相互走动得较多，他们社会地位相当，生活水平相似，年龄差别不大，无论处于什么行业，只要有共同的利益点，就会比较容易彼此接近。如果你得不到这种接近，那只能说明一点：你没有走出去。为什么没有走出去？因为你缺乏自信心，这大概与你在成长经历中曾经遭到过同性之间的羞辱有关。在本书的后面，我们会详细说明性格的自我调整。

第五章 拜师学艺



无论做人还是做事，严格上说都需要老师。这个老师并非单指学校的教师，更主要的，是心灵成长的导师。

在上一章对“成功的背后”的陈述中，我们举过几个名人和伟人的例子，他们的心灵导师，有的是父母，有的是妻子。其实，大多数人没有这种幸运，投胎到这种高明的家庭中，很多人都是在不良的家庭关系或亲子关系中长大的，在我们的成长经历中，多多少少都会有被禁止、否定和强迫的经历，如果没有这些，那么父母关系，或父母与他们父母之间的关系，也会影响到我们的性格成长。这些因素导致我们今天不知不觉地成为这样或那样的人，其中大多数人都不是成功人士，在社会或家庭中或多或少都会出现力不从心或进退两难的状态。而如果不甘于寂寞，仍然希望自己能做出一番事业，那么就需要做两件事。

第一，将过往的经验否定掉；第二，重新塑造自我。

记得著名歌手汪峰在《飞得更高》中唱道：“一直在飞，一直在找，可我发现无法得到，若真想要，是一次解放，要先剪碎，这有过的往（网）……”

是的，当我们经过多次努力，仍然无法达到预期的目标时，一定是有个东西把我们牵绊住了。其实，许多人都有过类似的经验：下了许多功夫，流过太多的汗水，甚至得罪了众多的朋友，却仍然没有成功，或者正负相抵，到头来还是归零。这到底是为什么呢？

原因只有一个：我们并没有调整性格，而只是在表面文章上下功夫。具体而言，我们只是在做事，没有修心。这就像一代武术宗师霍元甲先生说过的那样：“练功不练拳，犹如无撑船。”

许多人都在练功，却没有一个指导思想，这好比一个人只会打架，却没有武术基础，那么当你遇到真正的高手，肯定要倒霉。李小龙那么能打，如果没有咏春拳的功底作基础，他哪有什么资本去与别人切磋，就更谈不上什么提高了。心态是人的指导思想，是做事的根本，就像学武之人，必须从套路入手，然后再去练习实战。

生活中的套路，就是心理，没有一个好的心态，做什么事都没有章法。那么，心理，或称为心灵，该怎样调整和学习呢？

我常对一些自恃才高的年轻朋友说，如果外语和数学可以自学的话，还说得过去，可心灵这个东西，是根本无法自学的，因为它的范围容纳一切，又指导你的一切作为，它关系到你的身家性命，而且极其深广博大，修正自己的性格，这是人生一件极致的“奢侈行为”，因为它的功用在于改变命运，那么自己怎么可能有这个本事，当自己的心灵导师呢？因此，修心一定要拜师，而且要找到适合自己的老师。

中国古代的君王们，按说他们的智慧绝不在人下，可他们在治理国家时，身边还要有一位国师。武则天堪称中国历史上的一位杰出女皇，可当她见到神秀法师时，也会率领众臣跪拜，并作出了千古一偈，这首偈到今天仍然作为讲法诵经的开经偈——

无上甚深微妙法
百千万劫难遭遇
我今见闻得受持
愿解如来真实意

武则天治国安邦的能力，绝不在李氏家族之下，可连她都知道，自己的能力是有限的，在治理国家和调整心态方面，必须有导师指引。

同样，明朝的永乐皇帝堪称明君中的明君，他执掌帝位的年代国富民安，被称为永乐中兴。可他的身边也同样总有一位高僧相伴，遇到什么事，他还是要先请教国师。

康熙帝可谓中国历史上一位文武双全的皇帝，在位 60 多年，平定北方叛

乱，统一台湾，驱逐沙俄……，功绩非一般皇帝可比。可他的身边也总有一位名为法印的高僧。

按说，这些帝王应该最有资格自以为是，可他们不但严以律己，而且深知修心和治国的前提是不断学习，他们选的老师，一定是具有大智慧的高僧大德。帝王们称他们为国师，那么今天，我们这些凡夫俗子，难道就不需要心灵导师教化了吗？

汪峰的一首《飞得更高》道出了修心的真谛，是的，“若真想要，是一次解放，要先剪碎，这有过的往（网）……”。我们心灵中的网很多，最坚固的，就是在成长过程中形成的习气，而一般人，连察觉到它们的意识都不具备，又怎么将它们剪碎呢？因此，剪碎它们需要别人，需要比我们高明的人，这就是老师。

俗话说，旁观者清。老师是一位旁观者，可这位旁观者不仅清楚，而且还要理解我们，知道我们想要什么，并指导我们边剪边行。

记得我初入禅道的时候，有一次，我坐在上师旁边，一手搭着他的沙发，一手放在腿上，身体倾斜，显得比较懒散。不料，上师趁我不注意时，踹了一脚我的椅子腿，我的身体顿时失去平衡，跌倒在地。



莫名其妙地摔倒，于是我举头看着上师，上师不紧不慢地说：“刚才你坐

的时候，重心在哪里？”

我回忆了一下，边站起来边回答：“好像，没有重心。”

“是啊！”他指着椅子说：“你刚才身体倾斜，手也搭在我身后，重心是不是分散了？”

我点点头，他继续说：“所以我轻轻用力你就倒了。现在你再坐下，规规矩矩地坐正。”

于是我扶起椅子再次坐下，不同的是，这次我像小学生一样坐得很正。他再一次踹我的椅子腿，一次比一次用力，可任凭他怎么用力，椅子只是向前面稍挪了一点儿，而我始终没倒。他问我：“这次为什么没倒？”

我看了看他，“因为我的重心在一个点，没有分散。”

“对呀，”他笑了，“当你把手搭在我身后，你的重心必然分散，我就可以四两拨千斤。可当你的重心在一个点上，我再怎么用力，你也和椅子是一体的。你看，我们平时精力分散，总依赖别人的时候，其实是没有根基的，可你独立、自立，必然就会自强，而且具有的实力，别人也奈何不了你了。”

从此以后，我终于理解了自立、自强的意义。在此基础上，上师更加深入地教我自省，他说：“遇到烦恼时，第一件事不是向外界找原因，而是往自己心里看，多问自己几个为什么，一层层剥皮，就会豁然开朗。”当然，他采取了许多方法指导我，并引导我逐步形成内省思维。

从小我就有一个理想，想成为一名画家，可由于父亲严厉禁止我画画，长大后，虽然某美术学院的老师也认为我有潜力向这方面发展，可父亲就是不许，他认为，画家绝没有医生的职业更稳定，在我很小的时候，他就总对我说：“学好数理化，走遍天下都不怕。”

这种相互矛盾的心理暗示一直在我的心里隐藏，让我成为了一个“既当不了画家，又做不了医生”的人。这种内耗搅得我一事无成，直到结婚，我仍然在一家父亲安排的工作单位当一名职员。而且与领导的关系非常紧张，没有业绩，也不思进取，整日浑浑噩噩，无所事事，过了而立之年，仍然与妻子住在一间不足 40 平米的，父亲单位的补差房内，别说汽车，连为妻子买件衣服的钱都得两个人凑。为此，妻子常跟我发生口角，也让我自己觉得活得很失败。

一个偶然的让我遇到了这位上师，他深知我的苦恼及其根源，于是由浅入深地对我进行开导。慢慢地，使我对现状有了一个比较客观的认知，从我开始了解自己，是一个一心想得到自由的人。所以我就频频从父亲为我安排的单位里辞职，可是，那种对家庭的依赖感又无法让我承担起创业的责任。因此，我又开始找父母——又会进一家单位，然后再为了自由离开……就这样，我先后进出的单位达5家之多。可这一次，我再也不想回头了，于是我从报社辞职，回到家里，每天按上师的要求做功课，然后开始自己找食吃。

那天，我在街上买了份报纸，看到上面有一个漫画版，于是也想画几幅投稿试试。就这样，我开始动笔，画了几张后按报上的地址发去邮件，可过了一周还没有动静，于是我打去电话询问，对方是位老编辑，一接到我的电话，他就开始数落我的作品，不是说这幅不符合要求，就是说那幅太夸张，反正就是在指指点点地暗示我这些画不合格。挂了电话，我非常郁闷，呆呆地坐在电脑前，看着自己辛辛苦苦花了几天的时间才创作出来的作品，越看越觉得窝囊，于是打算出门开车散散心。

一路上我开着车，想自己已经没了工作，父母不理解，妻子没有安全感，自己没退路，若没有收入，将来的日子可怎么办？

想着想着，看见前面开始堵车。本来就烦，又遇到这种事，当时，我的情绪很差，不由自主地拐到一旁的自行车道，等驶到红绿灯前时，被警察叫住，不用说，连罚款带扣分。当时的感觉，真是出门无路，回家无门。调过车头沮丧地回家，重新回到书房。此时，我猛然想起上师的教诲：“烦恼现前时，绝不要任着自己的习气跟着烦恼走，而是要静下心来观一观这个烦恼的缘起，多问几个为什么？”

于是，我盘着腿坐在椅子上，看着这几幅画和刚刚开的罚单，慢慢地闭上眼睛，按上师教授的方法，开始观自己的呼吸……就这样，不知过了多久，我进入了假性睡眠状态，两件倒霉的事已不再是事情本身，它们全部深化为我的一种直觉感受，说不清，道不明，可又实实在在地存在于头脑中。就在此时，突然闯进一个特别清晰的画面——父亲在扯我的画，在羞辱我，在打我，在否定我，而我那时的恐惧、无奈、无力与愤怒，此刻全部与现实的状态对接——

是的，童年的情境再一次出现，今天的事情，只不过是过去的翻版！

啊哈，我仍在潜意识里重复着父子关系，重复着被父亲否定，以及追求自由的心理状态。不是吗？那个老编辑，不正像当年的父亲一样否定我的作品吗？那个警察，不正是像父亲一样在限制我的自由吗？而为了反抗父亲，要求绝对的自由，我反弹到另一个极端，无视社会规则的存在，到头来，仍然受到惩罚，而这种惩戒，不正是在告诉我：绝对的自由是没有的，你不必为了翻身而走入另一个极端？！



我顿悟了，当下再拿起电话，拨给那个老编辑：“喂，您好，我是……，不，我不是想连载，我只是想告诉您，谢谢，我衷心地感谢您给我上了一堂课，这要比连载本身重要得多，如果不是您通过这种方式提醒我，我可能一辈子都走不出来……”

老编辑被我的一席话搞得一头雾水，但是，他的声音也缓和下来，也不再教训我了，反而心平气和地跟我谈起了他的难处，以及对我的看法。然而一周后，我的漫画连载了，见报了，我的作品第一次得到社会的认可，我帮助当年的自己完成了心愿，对画画这个爱好而言，我成功了。

在此基础上，我又接连为别人和自己的著作画了4本书，作家刘墉为我作

序，并称我为“没有上过美术学校的漫画家”。

我从禅定中尝到了甜头，因为它让我兑现了生产力，于是我继续孜孜渴求地向上师求教，并将所学运用到我生活的方方面面，无论是家庭关系，还是自主创业，均屡试不爽，慢慢地，家人认可了我，朋友接受了我，我的社会兼职多了起来，而且，再不用父亲苛责，我努力地写作和工作，直到今天，我已经完成了9部图书。

而这一切要归功于导师的指引，单凭我自己，根本无法完成如此庞大的心灵调整工作。是的，我的心开始变得柔软，性格开始调整，因此，我的世界也产生了本质的变化。

师父领进门，修行在个人。入门后，我运用他老人家教授我的方法，处处学习自省。后来，我又遇到了一些导师，通过与他们的交流，使我更加深刻地明白了自己在童年成长过程中所经历到的伤害，以及这些伤害对我后天人格的影响。在求教的过程中，我学会了自我疗伤，我会经常把自己童年的照片放在面前，在没人的时候同他对话，感受他当年的委屈与无奈，并帮他一件件完成。我的泪水可以盛满一个盆，但不同的是，我都是在为自己哭泣，以这种内在爆破的方式将所有积压在心底里的负面情绪释放出来，在心理治疗中，这种哭泣疗法被称为完形治疗。

于是，当我再回到过去的单位找朋友，再见到曾经与之做对的领导时，我都会心生感激，并与他们侃侃而谈，没有人看得出我们曾经是冤家，曾经相互对骂。因为我再也不用为父亲的强迫而苦恼，在我的心里，那个孩子已经活了过来，我正在帮他完成理想和心愿。因此，所有的领导不再被我当作父亲的投射，而都是我的老师，是我心灵成长过程中不可多得的贵人。

拜师的传统一直被中华民族承袭下来，在修心的过程中，在我的成长过程中，显示了它非凡的意义。是的，如果你没有一个明智的父亲，或像孟子一样有幸得到一位智慧的母亲，那么你就要寻求高明的师长，一路上，一定要有人带着你走，直到你自己会走后，他会自然离开，就像伤口愈合后，医生和患者会分手；学业完成后，老师和学生会说拜拜。今后的路，就要自己去走，而心中的那盏明灯，不会因师生分手而熄灭，它仍然会在你今后的人生道路上为

你指路、照明，因此，我画的第一本书，它的名字就叫《禅是一盏心灯》。

《三字经》上说：养不教，父之过，教不严，师之惰。

它不仅表明了父亲和老师责任，而且将父亲与老师的职责明确区分。也就是说，父亲不可代替老师，老师也不能是父亲。父亲给孩子带来的是本我教育，而老师给学生传授的是自我成长。二者虽然在性质上有所交叉，可给同一个孩子造成的影响却大相径庭。比如父亲打骂孩子，就会给孩子造成人格上的伤害，是一种本质的羞辱；而老师的适当体罚，只是就事论事地操作一个制度，特别是针对那些在家过于放任的孩子，这种体罚有时候会起到“替父母管教”的作用，因而它一般不太会伤害到孩子的人格深处，甚至有时候还有可能让孩子感到亲切感（因为在家没人管他）。适当的体罚是在强调孩子“要为自己的行为负责”，但过度体罚是不可取的，特别是现在的社会，孩子一般在家庭中都不具备古代那种尊师重道的意识。如今的成人世界普遍追求名利，为了获得生活的安全感而拼命抓钱，就算是许多知识分子的家长，在亲子教育和家庭关系中有时也会表现出种种人格缺陷，因此在孩子眼中，知识并不完全代表优秀，因而对传授知识的人，自然也就没有太多的崇拜与尊重。

但教育上的缺陷，并不能证明尊师重道的错误，相反，越是在思维混乱、物欲横流的环境下，就越要强调从师的意义。对于职场上打拼的白领，对于刚走出校门的大学生，对于正在迷茫的年轻人来说，老老实实地拜师学艺，才有可能学到真正的生存之道，成功之术。

所谓“师父领进门，修行在个人”。进门后，既然修行在个人，那么还需要不需要继续从师呢？其实“师父领进门”的意思，正是古语“授人予渔”之义：师父已经教给你的东西里，包括继续拜师的内容，“继续拜师”中，也包括“选择老师”的智慧。如果你真的已经入了门，那么你肯定就知道拜谁为师。

比如庄子从老子那里学到了道家智慧，他后来修行的老师，就是环境，是社会和自然。是的，人类最好的老师就是现实环境。比如我自从和许宜铭老师学过亲子教育后，就再没有形式上的拜师学艺，而是在观察我的小孩，从他的点点滴滴中感受孩子的思维模式，再运用亲子教育中的心理学，以及过去禅定的功夫来觉察和引导我们之间的互动。以此类推，在家庭关系、个人成长及职

业生涯等领域，我都会通过实践经验来学习，这不是讲台上的那种说教，而是一种自省，包括对立面和咨询案主，都是我的老师——接触得越多，范围越广，就越能学到东西，但这个学的基础，仍然是当初与几位大师交流时体会到的那个理论精髓，后来离开他们，我经常看一些经文和心理学图书，看电视节目中那些专家们的讲座，以及演员们的表演，还有与邻居的谈话，与同行们的切磋……生活中一切，都成了老师。

这，就是修行，其中把握一个要点：走一段路程后，最好停下来看看，观察一下四周，然后再走——做事的时候，有了些量变后，最好翻回来看看理论，从经典中找到理论依据，不要自以为是，以此规范发展方向，然后再前行。绝不可冒进争功，因为没有一个人天生下来就明白一切，这就好比蛇行，先左，再右，再左，再右……如果一味地朝一个方向走下去，只会偏颇，也就是我们常说的“走邪了”。为了避免走错，我们就必须用前人的理论规范自己，太疾的缓一缓，太缓的冲一冲，太热的降降温，太冷的加加热。总之，无论做事待人，最好都要让自己步入中庸之道。

第六章 谈古论今学管理



一、仁义乃领袖精髓

有一次，一个朋友跟我聊天儿，说起他在职场打拼的艰难。他坦言自己一心想创业、做老板，然而，他又说自己的原则性很强。我问他所谓的原则性指什么，他说就是保持自己的个性，比如，看不惯就直说，听不惯就直言，不想做就不做，做不来就放弃。他说他很重义气，可以为朋友两肋插刀，而且极富正义感。总之，他给我的感觉就是棱角颇多，而且他引以为荣。

我看了看面前的桌子，就问他：“你说，这桌子有四个角，能坐几个人？”

“四个呗！”

我笑了笑，继续问：“那如果它是六个角呢？”

他也笑了笑，“那就坐六个人呗！”

“如果是八个角呢？”

“那就坐八个人，”他有点儿纳闷儿，“你不是在考我几何吧，问这些是什么意思呀？”

我摆摆手，“你先别急，回答完你自然就知道了。”然后继续问他：“你说，如果这桌子有无数个角，像个什么？”

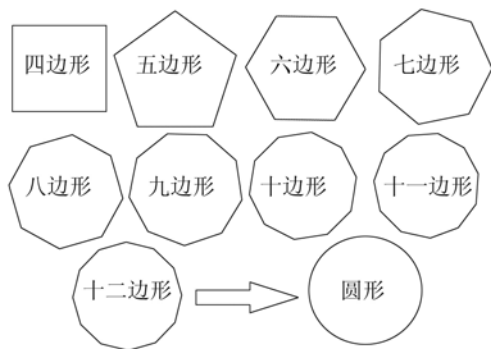
他不得不又想了想，“嗯，那就等于没有棱角了，应该是个圆桌，可以坐无数个人，有多少角就坐多少人，当然，没那么大的桌子，理论上可以这样理解。”

他突然明白了些什么，深思起来，噗地笑出来，“你是在说我？！”

我也笑了，“我可没指某人，咱们在谈桌子。是你自己往自己身上联系的，那好，你刚才说自己要保留个性和棱角，看似理由充足，可是，这也许正是你

想做老板的障碍。凡是领导或老板，都需要有一个基本素质，就是他们没有明确的亲疏远近，对所有人都差不多，不拉帮，不结派，没什么看不惯，也没什么听不惯，他们不那么执着，他们站得比较高，可你呢？”

“哈哈，你是在拐着弯说我，”他笑了，“不过你说得对，”又看了看桌子，“不是你说的，是桌子说的，嗨，我居然连一张桌子都不认识，难怪我当不了老板。”



历史上的“老板”，一般都会具备没有棱角性格，有的君王甚至没有什么特长，比如刘备，论武艺不如他几个弟弟，论智慧比不上诸葛亮，可他是“领导”。其实，就连孙权、曹操也是一样。还有宋江，武艺几乎不如任何一个兄弟，智慧也比不上军师吴用。然而，他是“老大”。这究竟是什么道理呢？

仔细研究一下，上述这几位“老板”都具备几个特点。第一，他们都有来头，也就是我们常说的背景。刘备是中山靖王之后，孙权手中有玉玺，曹操的父亲也是个做官的，后来曹操自封丞相，也就是说，他们都具备“体制内”的标签，无论是出身或什么其他的理由。就连宋江也曾经是县衙小吏，这种现象说明，人人都有一种“靠近体制”的趋向，只不过每个人的表现形式不同。

靠近体制，就是靠近父母（的感觉），这是每个人从生下来就维持的天性，因为离父母越近，就越有安全感和归属感。对于国家而言，父母就是君王，和君王所代表的体制，因此，中国人习惯把一方官员称为“父母官”。

第二个特点，他们的情商普遍比较高，而对专业上的钻研和修习往往不那么热衷。也就是说，他们更善于处理人际关系。比如刘备，刚认识了关羽和张

飞没两天就拜了把兄弟，然后又特别看好赵云，不惜用摔孩子来收买人心。为了请诸葛亮出山，三次拜访。他与曹操、孙权，甚至对表兄刘表的关系也处理得相当微妙，对百姓，他更是体恤有加，比如被曹军追杀时，他宁肯牺牲掉自己的家眷，也不舍几万百姓。孙刘联盟时，还娶了孙权的妹妹为妻……

曹操就更不用说了，这些人都能在第一时间把人际关系处理得尽善尽美，他们绝不会像张飞那样冲动，也不会像关羽那样大意，他们的头脑中始终保留着一种中庸。

第三个特点，就是他们都没什么特殊的本领，或者说，他们本来有本领，可当了“领导”后就不再彰显本领了。这就是无用之有用。试想，如果刘备的刀法在关羽之上，枪法不输给张飞、赵云，甚至智慧不在孔明之下，那他还需要他们干什么？换言之，这些能人也不会留在刘备身边为他所用了，因为他们感觉自己不被需要，自己没什么特长，没有成就感。

是的，下属需要在领导面前有成就感，而且领导一定要真正体现出需要他们。比如曹操在赤壁之战中逃跑，一路上狼狈得很，这才能让那些武将感到自己的重要性，所以他们冒死“保护主公”。

因此，当领导的，一定要收敛锋芒，无论有没有本领，都要给别人留出机会。这就如同那张桌子，没有棱角后，身边才能坐许多人。

这就是传统文化中所谓的仁义之道。仁，就是对所有人都平等，义，就是关键时刻要申明大义，能够服众。

孔子说，君王对臣子，应该做到礼；臣子对君主，应该做到忠。那么在企业管理中也应该奉行这个原则，领导应该尊重下属，下属应该尽职尽责。但这里有一个先后顺序，一般来说，是领导先礼，就像一个家庭，父母先爱孩子，孩子才会回报父母。

二、自立为创业之本

曾经有一位饭店老板跟我聊天儿，在他的饭馆坐了半天，也才有两三位顾客来用餐，他一边陪我说话，一边不时地张望，看得出，他为自己的生意不佳暗暗着急。

时值隆冬，可屋内却比较冷，我问他为什么不开暖气，他苦笑道：“哪里

烧得起？现在生意不好，你都看见了，大半天只来了几个人吃饭，还不够开工资的。”

我看了看一旁无精打采的服务员，再看看满面愁容的他，笑了笑，指着他身后的暖气片说：“如果你不烧暖气，那这些暖气片是不是一堆废铁？”

他点点头，“那当然是啦，可我们真的就是烧不起呀，你感觉冷吗，我让他们打开空调。”

我摆摆手，“我不是这个意思。我是想问你，如果它是一堆废铁，还会有人去取暖吗？不会吧，因为它没有取暖的功能，也就是没用。同样啊，你们饭店的服务质量上不去，客人来了也不热情，屋里没有一点热乎气儿，不正像这个形同虚设的暖气片吗？”

老板若有所思，看得出他仍未完全领会我的意思，或是有什么难处。于是我环顾四周，看见角落里有一个炉子，便说道：“这炉子倒不错，不如生起火来，既可以取暖，又可以烧水沏茶，还可以热饭菜。”老板眼睛一亮，“对呀，还挺有特色，现在有几家饭馆生炉子呀，这样既节省成本，又有特色，好！”他一拍大腿，“就这么办了。”然后，他即刻安排伙计去买煤和柴禾……

我笑道，“就是嘛，炉子和暖气一样，只要自己热了，你就不用再考虑生意了，想取暖的人自然会来找你——这就是热心服务。但前提是，你们自己得先自立，自己买煤生火，自己看得见商机，其实视而不见的东西往往倒是些宝贝。”

老板也笑道：“今天真得谢谢你，一语惊醒梦中人啊。”

不到一个月，他的饭馆火起来，他忙得脚不沾地，同时也尝到了“自己先热”的甜头。

著名作家罗兰曾经说过：“天助自助者，自求多福。”



三、牵制为管理之道

英国足球队中的佼佼者，应该首推曼彻斯特联队了，这支球队被誉为“欧洲红魔”。

该球队以整体攻防见长，主教练弗格森执教多年，他也是全队的总裁。但说到球队的核心人物，当数众所周知的足坛帅哥贝克汉姆，但他不是前锋，只是个中场组织者，全队以他为核心，进攻、防守也基本从他那一脚起运。

是的，贝克汉姆就像这支球队的舵手，然而舰长却是主教练弗格森。他的管理才能主要表现在以下几个方面：

首先，他从不花大价钱购买超级前锋，他的主旨不在突出个人效应，他知道，如果有这么一个进门高手，那么就有可能给其他队员造成依赖思想，如果这一现象形成，那么有朝一日这位球星走掉，球队就没有生命力了。因此，他强调通过传切配合来“共同进球”。

第二点，他把球队核心安在中场，更注重组织和转型——从攻到守，只要贝克汉姆脚下一转，就实现了。同时，他比较注重突出这位中场人物的个人魅力。

第三点，他的身边总会坐着一位黑马，也就是众所周知的超级替补——谢林汉姆。此人的技术不在任何人之下，在关键时刻甚至会起到扭转乾坤的作用。然而，弗格森总会让他先闲着，这会让场上的队员不安，他们都怕自己因表现不佳而被这位黑马取代，也因此，他们会拼命地踢。这种争强好胜往往会让对手体能透支，当双方都成为强弩之末时，弗格森才把谢林汉姆放出去——由于等得太久，谢林汉姆早已经不耐烦了，所以这一出去，真如同脱缰的野马……，等于用预备队给敌人最后的致命一击。

其实在企业团队管理中也应该体现出管理球队的智慧。有些聪明的老板，他们不会过于突出那些销售冠军的作用，因为，如果太强调经济效益，此人一旦与公司其他人员发生矛盾，尾巴翘得太高，容易发作，且难以容人。这就等于在球队中不突出单个进门球星的效应。

同时，他们也会有意让有些才子怀才不遇，把他们安置在不那么对口的岗位上，一来看看他们是否踏实，二来有意创造一种黑马效应——让一些偷懒的

人有紧迫感，也让心比天高的才子养精蓄锐，有朝一日，把好钢用在刀刃上。

四、觉察为智慧之源

可以说，企业就是自己以及家庭的延伸，但企业绝不是家庭，就像树干绝非树叶。虽然它们同为一性，却有不同的“呼吸方式”。然而，如果无法管理自己，也就无法有效地管理一个团队。就如同树干不良，那么它上面分出的几片树叶势必受损。

既然管理团队的关键在于人际关系，而人与人之间主要靠情感互动，因此，管理团队（企业），落实到每个具体的人，也就是所谓的情绪管理。情绪管理对领导而言，是整体布局、冷静理智、管理得当及自我修练。对员工而言，就是自我减压、自我控制及心灵成长。

对老板而言，应该没那么多是非观念，更不能掺杂在派系斗争之间，老板不可以朝令夕改、表里不一，也不可以强权暴政、骄横拔扈。除非你当头是为了想捞一把，否则，如果你具备上述任何一条，那么你就不是创业的材料，最多也不过是李逵或张飞，绝不是刘备或宋江。

我常与一些年轻人交流，告诉他们不要总以为自己的年龄已经够大了，成熟了。其实，看看自己的行为就知道。如果你们还轻易计较某人，爱议论人，看不惯这，瞧不惯那，你们怎么可能真正长大呢？如果你想做君主，而此时有两个民族闹起纠纷，你会倾向于任何一方吗？君主的想法只是稳定大局，而不会让自己卷入其中，也不会有明确的是非观念，这才是大人的心态，才叫做站得高。在此基础上，你再用智慧去稳定这个局面，不让事态扩大，这就是管理。那么首先，你自己不能先急躁，应冷静下来分析对策，寻找他们的共同点，用一些求同存异的方法来调整双方的关系，这就是领导才能。而对于矛盾的双方，不再继续争执下去，服从管理，抱着一颗化敌为友的心去配合这种调整，这就要求控制情绪，在学会控制情绪的同时，自己的心灵也成长了。因此，不怕矛盾，就怕失控，不怕尖锐，就怕冲动。

管理学好比植物学。一棵树，开花结果了，在园丁眼中，没有哪一朵花开得不美丽，也没有哪一个果实不饱满，在他看来，一棵树是一个整体。同样，领导对团队，就如同园丁对树，既要“目中无人”（没有是、非、人、我），又

要心怀大局。

树的分枝就是各部门，分枝末端的果实或叶子就是每个人。而这一切，均从主干而生，领导的心态就是主干——树间所有的一切，包括枝叶和果实等都与你有关，都属于你，但都与你保持距离。这个距离是自然产生的，但人与树的不同，在于领导既是主干，又要成为园丁，这就需要领导具备一种区别于员工的智慧：一切问题都要跳出来看。

试想，如果我们有谁在路上迷了路，而路上只有你一个人，既没有地图也没有路人，还没有北斗星和指南针，你该怎么办呢？其实这是一个公案，唯一的办法，就是像直升飞机一样，腾空而起，只要有了高度，一切尽收眼底，该怎么走自然了然于心了。

这似乎听上去有些不太现实，其实经过长期修炼是可以做得到的，这里做得并非指人可以腾空而起，而是指人可以站得高一些，脱离事情本身，用旁观者的眼光来审视、观察所发生的一切。那么也就自然明白了，自发地从心里产生解决方案。

这种修炼方法叫做禅定，运用到自修当中，就是一个人如果遇到问题时，即刻“跳”出事情本身，脱离自己的情绪而让自己置身事外。严格说来，这种游离和走神是无法真正做到的，因为我们并不是孙悟空，但是，我们可以用心去体会，去觉察，而不是用眼睛、耳朵和自己的观念去判断。

对于决策者，这一点素质就显得尤为重要，他不能眼睛只盯着下面发生的事，用耳朵只听着某人的汇报，而自认为眼睛和耳朵“接收”到的是一个事实。如果过于相信自己的六根（眼耳鼻舌身意），那么就很有可能犯偏执的错误，因为里面已经有“我”了，有了我，就会有分别，而分别是烦恼之源。因此，决策者在判断时不能带着“我”，也不能过于换位思考，而只能让自己站在中立的位置。可如何站在中立的位置？只能让自己置身事外，让自己不在其中，这就像园丁在看树。可是，决策者还得是树本身，那么，对于置身事外的那个觉察来说，树的主干就是管理的艺术——是的，有些话一定要说，还要带着情绪说，有些文件一定要看，还要在上面批示，有些人还要见，并要左右对方的思路。然而这一切，都是在空中做的，自己并没有卷入其中。

是的，你的团队就如同一盘棋，领导是棋手，要落子无悔，而且不要那么在意的输赢，可是，必须抱着认真的心态去下每一步棋。

另外，当企业出现任何问题时，作为领导，第一反应并不是挑剔下属的责、权、利，即使常规如此，即使一小时后还要开会刁难部门主任，也不能马上有这种向外寻找的心态。而是要先看自己，是不是用人或决策上有所失误？比如诸葛亮在挥泪斩马谡的时候，第一反应是自责，因为刘备在世时曾经叮嘱过他，说马谡爱言过其实、纸上谈兵……但他没有留意，仍然让马谡去守街亭。即使他会斩马谡，但事先也要在自己身上找原因。

有一位美籍华人企业家，在接受记者采访时，当记者问到他的几次创业失败是否与合作者有关，他坦言，是自己没有找到适合的人，而并不是那些合作者的错。即使他后来与那些人分道扬镳，然而在心里他还是第一个反省自己。

这就是智慧，慧字的写法是用扫帚清扫心灵，而不是去清扫他人。

第七章 自由和规则



曾经与一位年过而立之年的男子交谈，他谈话的内容中充满了对单位领导的抱怨，以及对人际关系的烦恼。他在一家国营单位工作，据他说，他从小到大的一切都是父母安排的，包括考大学的志愿、所报专业和毕业后的单位。

我问他有什么爱好，他说旅游，而且特别钟情于自驾游，开着车带着家人或几个哥们儿到郊外或外地。他还说他特别喜欢车，学车时掌握得最快，开车时熟悉路况也最快，因此参加工作后，添置的第一个大件儿不是房子，而是想方设法地说服父母，请他们把多年的积蓄拿出来，当然，他游说父母说是为父母改善生活，让他们养老时也能坐上儿子开的车。于是父母被他忽悠了，同时也是因为他们太爱这个独生的儿子，于是就拿出 10 万元买了一辆富康轿车。

哇噻！这位独生子如获至宝，无论道路远近，只要是出门就要开着这辆车。我好奇地问他，“这么做不是很费油吗？”他笑着摆摆手，“可能您没经验，您可以出去问问那些爱车族，有几个人加油的时候会考虑钱？要么别开，要开就玩得起！”

说这番话的时候，他显得特别自信，活生生像个刚刚受到老师表扬的大男生。

“你坐上车的时候，第一件事是打火还是系安全带？”我猛然问道。

他一下子愣了，回忆每天上车的感觉，“好像是……先打火，对！我没有系安全带的习惯，有时候从家到单位一直都不系，或者说是忘了系。哎？也是啊，我怎么那么不爱系呢？就算到高速公路上开车，能不系也不系，除非看见警察离我太近……”

我笑着看着他，他被看毛了，“您到底是什么意思呢？这能说明什么问

题吗？”

“打火之前你有上述想法吗？或者说，你是不是暗示过自己不系安全带？”我问。

他想了想，摇摇头，“好像从来没想过，我懒得想这些，上车以后就像机械一样，都是先点火着车，松手刹，再……，哎，怎么像在驾校的感觉？”然后他自嘲道，“我这个人适应路况特别快，没几天就习惯了，所以这一切都是一气呵成，不是说习惯成自然吗？”

“那么我问你，你最大的习惯是什么？”

他想了想，“最大的习惯，晚起早睡？开车？”他抬头看了看我，见我没有反应，接着自言自语，“那就是抽烟，爱喝咖啡，或是打麻将……”他终于找不下去了，“您这个问题也太泛泛了，每个人的习惯多了，谈不上最大最小，您能不能缩小一下范围？”

我笑道：“好吧，性格方面的。”

“性格！”他一下子进入深思，“性格习惯，这个我还真从没想过，有人说我性格太直，也有人说我脾气不好，太急，但本质善良，”说到这里，他看了我一眼，“您说，人是不是不应该太直，容易得罪人？”

我微笑着看着他，“我什么都没说呀，现在我在问你，性格中最大的习惯是什么？”

他还是丈二和尚——“是不是性格直算一项？”看了看我，接着说：“您别问我这个了，我自己也说不清楚，刚才您问了我那么一大堆问题，什么开车、打火、系安全带什么的，我都快被您催眠了。”

感觉他的确有点懵了，我才开始引导：“开车是怎样一种感觉？”

他想了想，“高兴呀，挺过瘾的，您的意思是……”

“再仔细看一看，为什么高兴、过瘾，它满足了你什么感觉？”

哈哈，这个问题让他更懵了，“什么感觉？”他抓着头皮，苦苦思索，“什么感觉？没什么特别的感覺呀，就是连想都不想的那么去做了，对了，我开车的时候还特别爱听歌……”

我打断了他，“你的思路别跑，我就是想让你说出那种连想都不想的感覺，

那个感觉才是你的性格习惯，告诉我，那是什么？”

“什么？”他咬着下唇，“是呀，是什么呢？”突然抬起头，“谁会考虑这些，不就是做就做了吗？太累了，你们心理医生不是成天都在琢磨这些没用的吧？”

我笑了笑，“一般人都会在看得见、摸得着的地方分析、琢磨，而真正的心理学就是看不经意的那个状态，比如说话时的表情、动作，以及语气和表达特点，而这些是一般人不会装的，也是不关注的。比如你的表达习惯是表情丰富、肢体动作夸张，思维特点是以兴趣出发，说得兴奋时会信马由缰，这些都会指向一个模式，也就是你的性格习惯。至于你的语言在表达什么，那只是这个习惯的一部分，但经过整理的语言内容便往往口是心非或言不由衷。因此孔子才会说，‘听其言，观其行’。你说，心理医生是成天总琢磨没用的事吗？”

听到这里，他有些不安起来，手脚开始局促，甚至表情都有些尴尬，“那，您说，我为什么会有这些毛病？”

“谁说这些是毛病了？”我问他，“我们只是在探讨、交流，并没有说你的好与坏，再说，又有谁有这个权利随便给你下结论呢？”

他低头不语，叹了口气，“其实您刚才那句话真是一语中的，我就是在这种环境下长大的，您刚才说没人有权随便给我下结论，可早就有人给我定性了，在他们眼里，我简直就是个窝囊废，所以我一直以为自己真的就是一个没出息的人。然而，我又特别依赖他们，本来嘛，即然我没出息，那就没有能力自己买车、买房，只能伸手要，唉！”他无奈地摇摇头，表情中有几分酸楚。

我当然知道他指的人是谁，也看出了他终于卸掉了伪装。为了进一步引导他放下思虑，便再一次问起他有关开车的事。

“现在你再想想自己的开车，那是一种什么感觉？”

他抬起头，“是的，开车的时候我有一种释放的感觉，我感觉自己是自由的，起码我能自己作主，想到哪儿就到哪儿，我不必再去听那些唠叨，那些不爱听的话，其实我车开得不错，我一点儿都不笨！”

“对！”我郑重道，“你刚才所说的自由，就是你的性格习惯。你是一个为

了自由而不在乎花钱的人，所以你从不考虑加油的费用，只要满足你的自由，你就什么都不在乎！”

他慢慢地抬起头，一拍大腿，“没错，老师，您说得太对了，我就是喜欢自由自在的，没有人约束我，管我，我感觉身上的夹板太多了，有时候连气都喘不过来。是啊，是啊，对，我就是要自由，别人是不是也这样？”他看着我，目光中充满了兴奋和疑虑。

“每个人的经历都不一样，试想，如果一只鸟在笼子里的时间过长，它是不是特别想飞出去，而一旦有机会逃走，它是不是不顾一切地飞翔，甚至不去问自己到底要飞向何方？”

他笑了，“是的，它不会去考虑方向和目的地，它只想飞。老师，我明白了，我就是那只鸟，开车的时候就是这种感觉。”

我进一步引导他：“那在单位呢？工作自由吗？人际关系自由吗？”

没等我说完，他就不住地点头，“对的，对的，经您这么一说，我全明白了，原来我抱怨的不是领导，而是我没有得到自由，看来我这个人真的是为了自由可以得罪所有人，原来问题出在我身上，是的，我太想开车了，所以在单位也开了小差。”

“这就是你的定位没有选好，”我看着他，“你的性格习惯是追求自由，而且是极端自由，可在一家国营单位里工作，人家的规矩是早九晚五，上下班打卡，还要定期开会汇报工作，按上下级执行管理，有等级制度等等，而这些都是再说一件事：规矩，与你想要的自由正好相反，你当然会有那种反应了。”

他仔细地听着，突然问道：“那么，我是不是选错了单位？其实我并不适合在这干，应该跳槽？”

“你看，你的性格习惯中还有一项，就是遇到困难就主动退却，可你为什么不要把注意力放在自己身上，主动地调整自己的心态，来适应环境呢？你没有面对现实，而是采取回避，这是不是仍然在沿用另外一个性格弱点？”

“您是不是说我没主意？”他有些自卑道。

“更确切地说，是依赖感比较强，这恐怕也是父母长期与你的关系所导致，

通过你的言行全部都可以看出来。你的自由比较盲目，反弹起来也自然有些极端，就好比钟摆，总在两个极端来回荡，却无法控制自己。因此你显得既被动，又盲目，表现形式就是较劲。”

他埋下了头，久久没有作声，看得出，他在思索，而且是有生以来第一次为自己的过去和未来思索。而这一次，他的方向是正确的，不再看那些表面现象，而是觉察自己的内心。但显然，他很不适应这种思考方式，所以显得十分吃力。看到这里，我采取引导协助——

“你是不是感到有点累？”

他点点头，叹气之余还在默默地摇头，小声嘟囔：“不知道该怎么做。”

“头绪很乱，是吧？”我问。

他点头，“是的，您把我搞乱了，或者说是我一直处于混乱当中，今天您让我面对它，这是我平时最不想看到的，因为我无力解决。”

停顿片刻，我提出了一个请求：“你能开车带着我出去兜兜风吗？”

他微微苦笑，似乎知道我想做什么，十分配合地点点头……

这一次，我随着他上了车，感觉他在打火时，还是那么随意，然而，在松开手刹前，他愣了一下，然后系上安全带，自嘲地笑了笑，之后稳稳地把车开出来，行驶到街上。看得出，这一次，他每一个动作都在觉察自己，体会着自己的心态，这种状态让我感到一种舒适和安全，冷眼旁观他，看到他眼中的泪光……。他点了点头，似乎找到了什么，笑了，是发自内心的。

回来后，他好像变了一个人，安静地坐下来，抹了抹眼睛，缓缓地开口：“老师，我明白了。”

“明白什么了？”我故意问道。

他思索片刻，回答：“其实自由和规矩可以不冲突，系上安全带也没什么不好！”

我笑道：“而且是为了保护你，因此，规矩是一种保护，而不是你认为的那种约束。”



另外还记得有一次，一个年轻人跟我聊天儿，他对单位里那种“早请示，晚汇报”、开例会、打报告、考勤等程序制度十分反感，他说他从小就喜欢特立独行，从不愿服从任何约束，而且对应试教育、国有体制，甚至政体等也大谈弊端。

我知道他的反弹出于成长经历，他的世界里充满了控制与强迫，这当然与他所说的现行制度无关，只是他觉得，他的人生观有很多问题。

于是我问他：“你感到天上的大雁自由吗？”

“当然自由了，我就是想像大雁那样翱翔，想飞到哪儿就飞到哪儿，因为我被笼子关的时间太久了，他们不该关我……”

看着他有些发作，我继续问：“是啊，大雁是自由的，可如果它遇到天敌怎么办？你认为它打得过老鹰吗？”

他摇摇头，似有所悟，“是啊，这个我怎么没想到？过于自由难免会受伤。”

“因此，唯一的办法就是排成人字形，融于集体，这是不是规矩？！”

他恍然大悟：“原来，守规矩是为了保护自己，不是为了应付别人。这下我懂了，既能满足自由，又可以保护自己，哈哈，我明白了！”

自由和规矩只是两个看起来相反的概念，但其实它们都是人为的，都是一种经验，而不是本能。在本能状态中，孩子是自由的，然而他/她都在以父母的行为和情绪为标准来学习规矩，特别是当父母与孩子产生互动时，那是孩子

感受自由和规矩之间关系的最佳方式。

比如父母要求孩子要有礼貌，这本身是教孩子规矩，可如果父母在待人接物时表现出瞧不起别人，或抱怨环境，甚至对自己的父母不敬时，孩子便会记住：“原来做人要心口不一，自由和规矩之间是这种应付和欺骗的关系……”

又比如孩子在做游戏或玩玩具的时候，那时候的他/她是自由的，而此时家长若不假思索地强迫他/她终止手上的玩具或游戏，而去做大人要求的事，孩子虽然会执行，却在这种无奈下形成“自由与规矩是截然相反的，要规矩就会失去自由”的决断。那么，这个孩子就有可能形成上述两则个案中年轻人的心理后果。

向往自由是人的本性，这是一种天然的能量，严格地说，它是一个人的人格基础，就像水的流动本性一样。然而如果一味地堵塞它，逼着它改道，那么，水是没有办法自行改道的，它只能越积越多——随着时间的推移，水量会越来越大，水位也越来越高，终有一日，它会泛滥。因此，我们呼吁大人不要仅凭自己的观念而不顾一切地禁止孩子的自由，而应采取疏导（引导）的方式，把这股本来清纯的能量导向安全和正确的渠道。既不破坏自由的本能，又能让它流向最佳方位——比如有一天，我的孩子在床上蹦个没完，妈妈叫他去洗漱，他置若罔闻，于是妈妈焦虑地站在原地，手里拿着毛巾看着他。我走过去，看着儿子蹦，同时说了一句：“儿子，你蹦得真高，如果你能刷着牙或洗着脸蹦，而且刷得比以前还干净，那才算你的本事呢！”

听到这，孩子蹦下了床，还真的边蹦边洗漱，可感受告诉他：“蹦着洗漱很不舒服”，对，一定是他自己感受到的经验，绝不是大人替代或改变他。如此，没有破坏他运动的能量，没有阻碍他的自由，也没有影响正常洗漱，这就是引导。最重要的，是要让孩子自己承担责任，在承担过程中，他感受到一些经验，这些经验是他的，所以也归他管，是他自己主动、自愿做出调整，大人没有干涉，从中形成的规矩也是他自己的选择，也正因为是他自己的选择，所以他才会对自己的行为负责，而且没有任何逆反，也不会形成性格伤害。

第八章 生命的重建



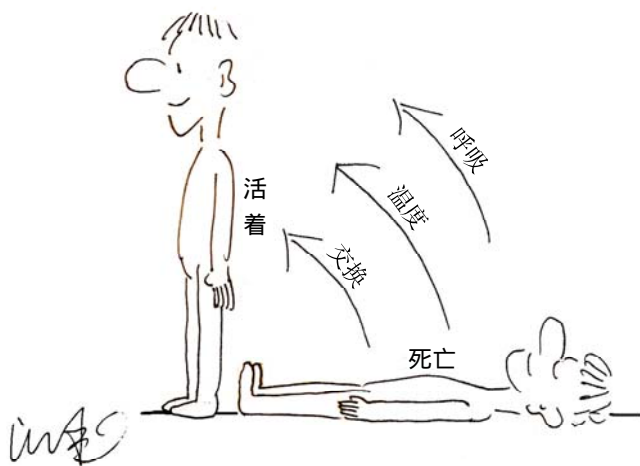
电影《功夫之王》中有这样一个情节：当孙悟空与玉疆战神决斗的时候，玉疆战神用计让老孙丢掉金箍棒，再用神力将他困住……，然而在 500 年后，当天行者将金箍棒还给孙悟空的时候，就在那一瞬——天地震撼，时空能量开始汇集，就像原子弹爆炸的过程，这些能量似乎不约而同地组合、云集，终又塑造出一个活生生的齐天大圣！

观众可能认为这一切都是导演的特技安排，以造成视觉的冲击效果；而那支金箍棒也只不过是打碎了困住孙悟空的石雕。然而，这些现象的背后，导演或编剧的意思是想说：“金箍棒象征着孙悟空的灵魂，这个灵魂的载体随着老孙当年的意念（愿望）在世间游走，并执行着解救肉身的任务。一旦时机成熟，也就是众缘合和之时，灵魂便再一次附着于老孙的肉身”——是的，这肉身是被打碎后重新整合的，是那些能量的汇集。正如原子弹的效果，那么小的一个钚 235，裂变后会爆发出如此巨大的能量，那么，哪一个它是它的本来面目呢？

由此，我们不妨问自己一个问题：“哪一个是我的本来面目？”

我们的身体体现为皮肉，与尸体的区别是温度和呼吸。其实这个现象告诉我们：尸体在与环境进行物质和能量交换时，就是所谓的活人。那么，活着的本质是什么？是肉体还是呼吸？

参加过亲友遗体告别仪式的人都知道，那尸体放久了会腐烂，所以一定要火化。当那么大的一个肉身转眼成灰，或成烟时，这个存在永远消失了，无论他/她曾经拥有多么灿烂的音容笑貌，或辉煌的工作业绩……，虽然留在了活人的记忆中，但那只是记忆，再无重现的可能。因为我们都知道，那个人已经没了，生命就是这个过程。然而，他/她真的有过吗？如果有过，那有的是呼吸，还是温度？如果说是肉体，那么面前的这具尸体是他/她吗？



生命的证据是呼吸，是交换，是动态，这是一个再简单不过的事实。否则，人类为什么说月球是个死气沉沉的星球？因为它没有呼吸，没有诞生地球生命的基本条件。而地球有大气，大气不光提供人类及所有生命呼吸之源，而且让地球自己也在呼吸（交换），地球的呼吸，或称为交换是以自我保护的方式存在的。无论是强烈的太阳光，还是在星际间四处乱撞的宇宙垃圾，因为大气层的存在，它们都会被缓冲、隔离或是转化。

是的，大气层对于地球的主要作用就是转化——将有害的光、能或物质转化为不具有杀伤力的，甚至是对自己有用的东西。

话似乎扯远了，以上论述只是在证明一个道理：可见的物质，其实要靠着无形的能量交换来体现其活着的价值。否则地球就有可能变成死气沉沉的火星。同样，人类的存活有一个要素，就是与外界进行能量交换。如果没有这种交换，那么虽然肉身还在，但他/她其实已经死了。

人作为万物之灵，除呼吸（交换）之外更有意义的标志，就是人类的活动，用心理学来解释，就是人与环境之间的关系。这一层关系包含的内容极其庞大，基本包括人与自身的关系，与他人的关系，与团队的关系，与社会的关系，与家庭的关系，与自然的关系等等，而心理学通过多年研究证明，以上种种关系均出自于人与自身的关系。这种关系似乎很少为人所关注，原因只有一个：人很难看到自己，当然无法处理与自己的关系。于是人类常常忽视自身的存在，

不去关注自身的感受，当然，这也与传统教育有很大关系。

有人问，难道除自己之外，还另有一个我吗？这也是个非解释不可的问题，其实这个问题可以换一种方式来问：我们会不会跳开来观察自己，审视自己的一切细节，以及存在的状态？在与一些人交流时，他们一时难以理解这句话所表达的意思。其实远没有他们想像的这么复杂，这里就要用到上述谈到的生命存在形式——呼吸。

是的，首先我们要学会“看”自己的呼吸，因为呼吸是无法用肉眼看见的，没错，它必须去感受。而我们所说的审视自己，就是感受，如果知道自己在感受当中，就等于已经跳开来观察自己了。这也正是觉察生命，或称之为了了解自己的开始。

既然我们活着的唯一标志就是呼吸，那么不妨让我们来“看看”这个呼吸，从观呼吸开始去培养自己觉察感受的功能，虽然这项功能是每一个婴儿都具有的，然而经过多年的社会化经验，我们大多数人已经丧失了这种本能，因此我们很多人离自己的生命本质越来越远，表面上看是在活着，其实对活着的状态并不了解。

通过观呼吸，我们的心会静下来，念头也自然会净下来，于是浑身会自然放松，只是在感受着生命存在的本质，而整个世界都消失了。但那不是死亡，因为我们还在呼吸，然而我们会越来越接近一个婴儿的状态，我们的身体内外逐渐淡化，物质性感受渐渐模糊，能量感渐渐强烈。那时，我们没有控制欲、性欲、贪欲、爱欲……种种因经验而得来的欲望都空了，我们只是单纯地存在着，没有任何理由，此时，我们便越来越接近那根“金箍棒”——没有杂染的心灵。

当这种功课做得足够久，并逐渐形成习惯的时候，我们的任何行为都会在这种观呼吸的支配下进行，于是我们的生命变成了另外一种状态——自主。是的，我们开始做自己的主人，一切均在自己心灵的掌握之中，不会再执着于任何一种状态，无论是思维或是行为，语言或是关系。因此在日常生活中，我们自然会生出人人向往的一种心态——自在与开心。

这里没有什么自我肯定与褒贬之义，只是一种存在的形式，是自然的本来面目，是一棵充满智慧的树，或了知一切的能量载体。而当我们放松，并感受

自己的能量状态时，虽然我们仍然是以肉身活动，却已经在生命活动中完成了爱因斯坦的相对论，因为我们已经深深地觉察到自己的能量本质，知道那股云烟消散与汇集的全过程，此时的我们，不看开也难，连产生烦恼都是一件愉快的事。

也许有人不理解，难道产生烦恼都会变得愉快吗？是的，因为烦恼来源于自以为是，这个是就是物质化，就是顽固的教条、观念、经验等等杂念，然而当把自己能量化后，这一切附着在是非下的东西都会分解，就如同冰的升华，无形无状，又哪里来的对与错，是与非呢？而没有是非的极端状态，就是理解，就是放松，就是自在。如果说在这种境界下仍然生出烦恼，那只能证明自己仍然还有没有融化的冰，而烦恼又让我们找到了它，那么再将它融化就是了——这就是烦恼即菩提的意义。

融化烦恼的唯一办法仍然是觉察，仍然以观呼吸为基础，而不是克服、排斥或压抑，觉察的全部内容可浓缩为两个字：接纳！



活着就是呼吸，就是接纳，从这个意义上说，生理上的死亡是呼吸的终止，心理意义上的死亡就是不接纳自己。

这似乎听上去有些抽象，在此我们不妨举个例子——

某家公司在新年举办酒会，许多人在谈笑风生地举杯把盏，也有些人在随着优美的舞曲轻歌慢舞，但在一个角落里却有一个人始终独自抽着烟，时而看着面前的男女，时而低头沉思（我们暂且称其为沉思）。此时，有人请他上台唱歌，他拒绝了；又有女孩子拉他去跳舞，他也拒绝了，只是一个人默默地坐在原地。

我认识这个人，知道他为什么无法融入这热闹的气氛中。就连平时开会或是沙龙，他都从不主动介入个人意见，除非领导或同事请他谈话，他才勉强地说上一两句。然而，没有人因他的表达感受到他的存在，就像公司的新年晚会一样，没有人意识到他的重要性，其实自从他上小学后，就不再有真正关注他了。

我是他唯一的朋友，或者说是那种唯一可以谈话的朋友，他告诉我，他也曾经是那种爱热闹的小男孩儿，可有一次，家里来了许多客人，父母忙着招待他们时，他也想去凑热闹。当父亲和客人谈到一件事，他站在旁边听到了，而且他也听父亲说过此事，就插了一句嘴，父亲瞪了他一眼，示意他没礼貌，就又和那些客人交谈起来。也许他太想加入父亲与客人们的交流，就走过去拉父亲的手，而且还提高音量说出自己的意见，当然那只是一个孩子的天真想法。

谁想，父亲一甩他的手，“去，一边呆着去，大人说话小孩子少插嘴！”父亲的眼神十分严厉，他感到自己受了委屈，就下意识地看妈妈，此时妈妈正忙着照顾客人，他就走上前拉妈妈的衣角，因为小孩子受了委屈，会不自觉地寻求母亲的安慰。

然而，母亲一把甩开他，“没看我忙着吗？不知道帮我干活儿，还那么不懂礼貌。”

听到这里，他一下子没了退路，呆呆地站在原地，感觉到处都没有自己的位置，但这里毕竟是他的家，他也想让那些大人喜欢自己，并参与到他们中间。于是他采取了另一个办法——他走到里屋，把一幅自己的画拿出来，走进大人中间时，他希望有人会惊讶，会赞美他的作品。然而，没有人关注他，他的眼睛直勾勾地看着父母，希望他们能帮他推广自己的成绩。

可是，爸爸的确看到了他及他手中的画，却一把推开他，“你没听见我的话呀？去，进里屋去，少拿出来给我丢人现眼。”妈妈也转过身，狠狠使了个眼色，“快，听你爸的话，进屋去。”显然，他们认为他的那幅画会给他们丢人，而且他的出现就是一种错误。

还有一次，当家里来了其他客人的时候，当他听到父母在和客人谈论孩子，他自然地走出来听，而且也想让他们听听自己的想法。然而那次，父亲给了他一个耳光，母亲虽然把他拉进里屋，却也批评他不懂事、没礼貌。那时，他终于得出结论：“我是无权介入大人谈话的，我是不会受到关注的，我是不该存在的。”



于是，在他的生命里，尊重、表达和自信的能量被掩埋了，父母用自己的价值观杀死了他生命中的那些活泼的、爱热闹、被关注的天性，后来，为了与家庭共存，他采取了回避、不介入，以及孤独。

当一个儿童希望以自己的方式与环境互动、交换时，来自父母的阻断使他无法进行这种生命活动，于是对这个儿童来说，这种自主的天性就意味着死亡——部分童真被环境扼杀，而且他非接受这种镇压不可。因为，如果他拒绝，如果他胆敢反抗，后果可能是更加严重的，因为他根本没有能力自救，他还是个孩子！

在晚会上，我们看到的是一个把自己藏在角落里的男人，其实，他只是半

个活人，他本来可以完整地活着，但来自童年的经验，使他无法唤醒那个爱热闹和活泼、生动的自己。他被童年的条件反射锁定，他会找出许多理由为自己的孤僻辩解：“我不爱热闹”，“觉得无聊”，“我不会跳舞”，“我喜欢安静”，“不是说‘众人皆醉，唯我独醒’吗？”

其实，所有的理由都在维护着他心中的那个教条，那个来自童年经验的决断——“我是无权被关注的，我是不应该存在的，我不可能得到认可，我不被欢迎……”

每个人在成长过程中或多或少地都有过“心理死亡事件”，因此好心人越是劝他们想开一些，他们就越恐惧，因为这是“心中的一根刺”，越是触碰它，就越疼，于是他们想方设法回避，然而他们也知道，如果不挑出来，他们的终生都会受困于这根刺。所以，心理治疗只属于那些勇敢的人，不怕疼的人，勇于同命运挑战的人！

我最喜欢的一个人，就是《第一滴血》中的兰博，当他的腰部被子弹打穿，为了止血，他把火药涂在伤口上，然后点燃了火药——哗地一下，火焰穿腰而过，血止住了，同时伤口也得到了消毒。继而，他用针线缝合了自己的伤口，就像补一件衣服！

这是一种常人难以忍受，甚至难以想象的状态，而后果却是伤口的愈合，他得救了，而且是自己救了自己。然而，心灵的创伤看不见，摸不着，所以找起来更加困难，可如果找不到，我们就不得不时时受制于它，更不要说有勇气像兰博一样为它消毒、缝合了。

那个孤独的、坐在角落里的朋友，他本来不知道自己的创伤来自于父母为他留下的童年经历，然而有一件事让他不得不面对这种创伤，那就是他的婚姻。是的，他的妻子有了外遇，虽然当时他怒不可遏，感觉自己的尊严受到侵犯，但也正是这种莫大的耻辱使得他不得不接近自己的伤口。

在治疗室，他第一次像一个孩子一样哭出来。他哀号着，哭诉着，那时，他的面子、尊严、痛苦、无奈……第一次像火山喷发一样得到了全然的释放。他终于知道，正是因为那个小男孩儿的作品没有得到赏识，所以今天的他根本没有勇气向同事和领导展示自己的业绩，又因为童年的他不被允许介入大人的

谈话，导致今天的他根本不敢与人交流，于是也没有朋友，更没有良好的人际关系，当然也不会与妻子沟通。这一切都让他的今天没出息，不像个男人，负不起责任，连他自己都觉得自己是个窝囊废。

因此，妻子离开了他，同时也挑破了他心口的那根刺，那个疼痛让他再也无法逃避，他终于看到了自己其实一直在自欺欺人，一直在血流不止。而妻子离开的极端方式也终于唤醒了那个曾经活泼的小男孩儿，起码是唤醒了他的委屈。

于是，在治疗室我告诉他：“现在，让我们为那个小男孩儿做点儿什么，不能让他总那么委屈吧？如今我们大了，已经有能力展示自己的作品，说出自己的话，并有权介入任何谈话，不再有人控制着我们的表达权力，我们应该为自己活一次。”

他终于抬起了头，含着眼泪笑了，目光中充满了坚定，这种坚定不是口号式的决心，而是一种最本能的自信。看得出来，那个小男孩儿醒了，那个灵动的、爱热闹的、会画画的小男孩儿回来了。从此，他的负面能量开始活络，重新组织与环境的互动、交换，他找回了自己的权力与本能——他挽救了自己，他未来的命运将有所不同。

这就是生命的重建，在心理学治疗里，它叫重生！毋庸置疑，这是一件相当困难的事，一是因为疼，二是因为人类的长期思维不习惯将伤口指向原生家庭，三是因为人人恪守的一个顽固的教条：“本性难移”。加之人们对心理治疗没有这种认知，在成长过程中，人们习惯于用做思想工作、谈心或是倾诉来理解心理治疗。但其实，心理治疗的本质是动手术，它的严谨程度不亚于进入无影灯下的无菌室。

真正的心理治疗对本性难移是一种挑战，因为难移并不是不能移，同时这句话也告诉我们，移起来真的很难，然而不移，我们的生命将更难。

第九章 心想事成——意识的能动作用



在马克思的唯物论中有一个重要理论，即“意识的能动作用”，而在强调物质第一性的马克思那里，因何将意识这个第二性的东西特地拿出来大说特说呢？因为天资聪明的马克思也不得不面对一些古老的智慧，还有心理学。

著名心理学家、圣地亚哥潜能研修中心的乔布拉博士曾经写过一本书《福至心灵》，里面大致宏观地概括了灵修的核心内容，在第一节，他就深化了意识的能动性，他把此称之为意念的作用。

在他看来，一切皆有可能，这当然包括成功与富有，幸福和健康。然而这一切的前提并不需要什么十年寒窗或头悬梁、锥刺股，而只需要把心沉下来，完全安静下来，静到什么程度？静到没有念头，甚至比睡眠还要平静——毋庸置疑，这需要修练，因为人很难静下来。

静下来干什么？装东西呀，只要做到了静，身心才能清净，清净之后的心灵有如空虚的大地，只需要投进种子，然后便可以等待收获。他说，如果你足够清净，便不失时机地将你需要的理想投入这片虚空的无意识中，那么宇宙将为你做后面的事，就像春天落地的种子，你毋须理睬它，一切只是静静地等待。

但这一切需要一个前提：你得静下来，静的前提，是相信有这么件事。这就是难关，因为我们从小所受的教育里没有这一课，大人总教导我们不要投机取巧，那么，以上的方法好像有点儿不那么靠谱。

然而无论相信与否，马克思关于意识的能动作用总没错吧？那我们就不妨把乔布拉博士的方法向大家介绍一下——

每天早晚各半小时，无论是坐着或躺着，走着或蹲着……，至少拿出半小时的时间，做一件事：清空所有头脑中的念头，真的清空，不是不想，而是连这个“不想”都要清空。有朋友可能对此产生疑惑：“那怎么可能呢？你还不如说我是个死人或木头呢。”

不，你和死人、木头还是有区别的，那就是呼吸。对，证明你还活着，但又区别于所有的死人、木头的唯一标志，就是呼吸。这就与上一章联系起来了，你只需要“看”着自己的呼吸，看不见怎么办？感受它，跟它在一起，此时的你只是单纯地存在着，代谢着，没人说你死了（你自己也绝不可能这么认为），你也听不见来自内外的声音，以及感受不到外界的任何信息。如果你真的定了下来，而且坚持了下来，那么你会忘记自己的形状，感觉自己只是个能量载体，能量中充满了经验，这些经验开始活络，而越是看着它们“折腾”（而不是随着它们“折腾”），你就越能定下来，同时全身感到很妙，妙到空无边处，和光同尘。

一开始，有些人可能很难做到，浑身就像有无数个念头在乱蹿，不是这个声音跑出来，就是那个想法飞进去……，总之，静下来那是相当的难。别急，这才是人之常态，也充分证明你是个活泼生动的人，同时也说明你和我一样，是个凡夫俗子，肉眼凡胎。

可如果想断除烦恼，或有成功的愿望，那么你不妨试一试以上的做法，把自己“按”住，只允许呼吸存在，其他的一切，统统请它们像尘埃一样慢慢落定，不是消失，是落定，像鱼缸里的杂质一样，慢慢地落在水底，然后呢？水就透明了——我们需要的就是这种效果，把水换成心灵。

佛家讲的明心见性，从某种角度说就是这种状态，但它对“清净”的要求更高，高到常人无法想象，也无法承受。但不管怎么说，这种方法看来还真有出处，为了能把意识调动起来并把它的能动作用发挥到极致，那么首先，就让我们通过“观呼吸”来洗脑，洗鱼缸。

然后呢？种水草，不是开玩笑，也不是真的往脑袋里种什么草，而是往清净的心灵内“植入”一个善良的念头。是的，一定是善良的念头，而不能是贪念，贪念如“我想升官”，“想发财”，“想找女人”等，甚至“想通过拜佛来求

得安康、富贵”也是贪念。这不是什么迷信，只是一个客观事实：如果你“植入”的念头带有负面信息，它就会与生命能量中的良知感对抗——你不会否认自己本性善良，并富有良知吧？每一个小孩子都是从那儿过来的，你也不例外，因此，你只能像一个孩子一样“植入”单纯且与良知配套的善念，比如：“我希望有一个良好的职业生涯，以便服务于爱我和我爱的人们！”

“我希望成功，以便它能让更多的人受益。”

“我想赚到更多的钱，好去帮助许多需要我去帮助的人！”

“我希望我的亲人快乐、和睦，祝愿我的孩子健康成长，学习成绩蒸蒸日上。”

……

这些都是善意的祝福，就像一个基督徒跪在神父面前忏悔和祷告。不同的是，基督徒的心被神父催眠后才比较清静，而你，是自己完成这项修练的，所以你比他们更自主。

乔布拉博士说，我们每个人都是宇宙的一个缩影，因此也是它的一部分，而宇宙中具有无穷的宝藏。人类是万物之灵，绝对不能愧对这个称呼，并要运用它做一些事，比如整理宇宙中的财富，并让它通过自己的心反馈给宇宙——这就是上述流程的意义。

第二项功课，就是每天早晨起床前，对着天花板说一句话：“我今天不设定结果。”

这是一件比清静更加难以自控的修练，我解释一下大家就会知道这句话的意思。比如我们在做一件事前都会设想结果，学生答卷是想得到高分，员工做事是想得到加薪，老板拼命是想得到利润……，可这一项修练是让你完全改变这种思维习惯，不是为了某种目的才去做事，而只是单纯地去做，只享受那个过程。是的，把注意力留给过程，不去想结果，因为结果已经在上述第一项修练中设定完成了，现在，只需要我们脚踏实地，活在当下。

比如学生在做题时，不去设想考分或大人们的态度，而是只将注意力集中于当下的每一笔，每一个推论的分析，只对眼前遇到的每一道题负责，用全部的头脑“兵力”面对它，做完，就过去了，不再想它的对错，或抱怨自己为什

么不会。只要每一脚走得稳，就算中途有块大石头挡路，暂时又没有力量挪动、搬开，那只好绕过去，接着往前走……

员工做事也同样，老板面对每一单生意也同样，夫妻面对家庭琐事也同样。如此，你就会非常省心，最重要的，你已经基本做到了问心无愧。

毋庸置疑，这是道比考题或生意更难以驾驭的难题——从上述修清静心开始，就已经让我们感觉到与平时的思维方式有所不同。没错，乔布拉博士就是在调整我们的思维方式，因为他知道一句古老的格言：性格决定命运，同时也深信一句古老的东方格言：“万法唯心造”。他也知道环境（客观存在）是前提，不可改变，而人心可以改变，不同的心态造就不同的人生。于是，他建议我们从革心开始做起。

不设定结果是分分秒秒都要做的事。事实证明，一般人无法坚持一小时。比如老板分配一项工作，我们第一个念头可能是“领导信任我”，或“领导刁难我”，或者是什么“成功或失败的后果”……，包括自己创业时，也许那个“我不成功怎么办”也会时时在督促自己。

这就是我们比较习惯的思维方式，很累，不是吗？但有人问了，没有一个计划性，那如何才能做到心中有数呢？

计划是要有的，而且用心制订，然而事事无常，计划赶不上变化。有人会问：“那还要计划干嘛？”回答是：“因为总要有个动力或说法呀！”就像有人要出去打仗，起码得有个动机和说法吧，否则师出无名，人家也不会跟你干，连自己也不能自圆其说。可仗一旦打起来，那就说不好听了，先前制订的计划也许想不到那么细，说不定哪条路旁就有伏兵，也说不定哪天河水暴涨，或天气恶劣……，总之，事事无常，计划中想不到的，就只能随机应变了，因此才会有那句话：“将在外，君命有所不受。”

是呀，有了君命才能制订计划，也才会生出动力、说法，心中有国君，手中有圣旨，才叫师出有名，也才能心中有数。但不好过于执着于君命，否则就会犯岳飞的错误，当然，我们无意指责这位民族英雄，只不过可以设想一下，如果岳飞并没有那么在意这 12 道金牌，继续前进，也许可以打更多的胜仗，让更多的百姓免遭杀戮、涂炭。



结论已经得出来了，如果不执着于计划、动力和说法，办事的效果可能会更好，它的思维方式，就是变通。也就是我们所说的随机应变或因势利导，或称为顺其自然和调整方案。

在日常生活中，我们心中一定有一个国王，否则我们活着可能就没有动力，做每一件事也许就没有核心和意义。然而，不可将它视为成败的全部，就像父母生下我们之后，成长中发生的事，以及成长轨迹便不一定一切如父母所愿。然而，凡事都有个“第一推动力”，生命更是如此。一个新生命的降临，其成长过程全看与环境之间的适应程度，以及从智慧诞生出来的勇气和意志。

不要设定结局，实际上是在要求我们脚踏实地、活在当下。对自己的每一个细节负责，每一个念头负责，是放下成就感、名利欲和成败观的一种轻松，一种释然。

马拉松运动员在训练时都有一种经验：如果精力放在终点，那么他/她就总会在心里盘算距离、与对手的差距、时间或记录……，这些念头足以将他/她的能量分散到无法继续支配比赛，就如同作战时犯了分散兵力的兵家大忌。因此，聪明的运动员只将注意力集中于呼吸的节奏、频率，以及体力分配，他/她只是让自己存在于所在集团，即所谓的“跟跑”，让他/她的精力范围小得多，

能量不易分散，用在作战，就叫做“集中优势兵力”——是的，不设定结局的效果是可以让效率更高，那么结局可能更好。虽然这结局可能不是你当初设定的，也许不会一一对应，可那又有什么关系呢？无心插柳柳成荫，老天爷绝不会辜负你的付出，因此你没有必要锁定收获的数量，否则你会生出自卑或自负。

因此，不设定结局的另一层意思，就是不要生出什么“感”。因为只要有了感动、感受、感想，也就是动了心，那么就会有起伏，你便有可能无法承受心理落差。

总结一下，本章的意思有两条：第一，平静下来，做到心地清净；第二，不要设定结局，以上两条要求每天做，早晚各一次，每次至少半小时，直到形成思维习惯。

第十章 舍即是得



外出旅游时，经常能看到许多人往寺庙的功德箱内投钱，没错，那是一种舍。然而他们其中有些人在投钱的时候，只是为了验证一句话，叫“破财免灾”，希望佛“收到”钱后能为自己消灾降福。他们还有得失之心，希望和寄托的心，欲望之心。那么，他们的愿望便不太容易实现了。因为佛教的第一课就是断欲（断除念头），因此，他们的钱只会支援寺庙修缮，替那些僧人改善伙食，更多的功德，他们也许就与之无缘了。

禅宗有一桩公案，梁武帝问达摩：“我修建了许多寺院，布施了很多僧人，捐了很多钱，请问，我是否有功德？”达摩回答：“无功无德。”梁武帝听后大为不解，且面露怒容，要追究到底。达摩说：“陛下修寺度人，本有功德，可如果将这些事成天挂在嘴上，心里想着自己做了些什么，就等于要求认可和回报，那么本来有功之事，便化为乌有。”

达摩其实就是在阐述舍得之心。《金刚经》里讲得也很清楚：“菩萨布施不住于相”，其实菩萨只是个称呼，人人可做，那么怎样做才叫菩萨呢？就是“不住于相”。什么叫“不住于相”？就是无心而为。像梁武帝那样，做了许多事还要求得什么回报或说法，就是有心而为，那么心是无量的，也是万法之本，既然心已经设定了回报的内容，就等于将无量的功德限制在一个有限的狭隘范围内，最多也只会求来福报，就像交易一样平等了。智者只求功德，不求福报；凡夫只求福报，不求功德。

那么，怎样才能做到无心而为呢？为此，还是要涉及上一章的内容，舍，也要做到没有设定，即“无心之舍”。这怎么理解呢？举一个例子，男女青年在谈恋爱时都有一种体会，如果某男生在追求女孩子的过程中，总把自己的付

出挂在嘴边，其实就是希望女孩子能够领情，暗示对方一定要回报自己。试想，如果你是那个女生，你会怎么想？反之，如果这个男生只是在付出，没有给女生暗示自己的所作所为以图回报，甚至有些事还不让对方知道，那又是什么效果？

我们还可以设想，在单位，我们最喜欢哪种人？是那种总念叨自己业绩的人，还是那种默默工作的人？

在家，我们最能理解那种成天唠叨个没完，总把自己的付出挂在嘴边，生怕别人不知道自己存在的父母，还是那些默默无闻、充满微笑的长辈？



因此，聪明的舍是无心的，同时他/她会自然地得到最宝贵的收获——人心。然而这里要说明的是，无心之舍不等于一味地付出、牺牲，而是要顺应变化，起码要根据自己的实际情况，按成本而舍，绝不能透支。为什么？因为如果透支，会给环境造成压力。比如一些男生为了追求心仪的女孩子，拼命地写情书、送礼物，而根本无视对方的生活节奏、性格特质、家庭关系和工作性质

等因素，他只是要付出，要所谓的追求，但后果往往是竹篮子打水。因为他的表现给女生的感觉只有一种，那就是示威和强迫——我用我认为的方式对你好，占到全部的理，你若不领情，便会理亏，你也许会因为无法承受这个理亏而被迫迁就于我，我便得手了。

这就是有心之舍，还有一种人在下班后拼命地加班，上班时也十分玩命，他/她的表现和情绪会让周围的人有压力，因为他/她过于与众不同，所以往往费力不讨好。这种人一般都会带着两种心态，一种是想证明自己（比别人强），或称为“翻身情结”；一种是逃避现实，或对现实不满，表现为不放心他人，凡事非自己来不可。这还是有心之舍，效果都不会太好，就算有些老板欣赏他/她，加薪或提职，那也只是让他/她更多地消耗自己。不过，聪明的老板不会如此，因为他应该知道，一旦这位劳模的付出没有得到相应的认可或物质兑现，他/她的抱怨会比一般人强烈得多，就算付出者没有抱怨，那么也会因收支不平衡而让周围的人，包括老板内心有所自责。毕竟，人人心中都有一本账。

所以，真正的舍与得是平衡的，只不过智慧之舍是在舍的同时已经获得，或获得的更多。这句话并非想勾起人们的欲望，只是在交流一种不同的思维方式。同样，这种思维方式不易操作，也要在前两章功课比较到位的基础上才会有效。不过，这种无心之舍也是有理论支持的。

我曾经在许多公司、酒店或是小饭馆看到门口或大堂内放着鱼缸，有大有小。当我问老板、经理或普通一个职员同一个问题“为什么要放一个鱼缸在此”时，他们会不约而同地道出同一个答案：“不是说水象征财富吗？”

水象征财富没有错，但可以基本确定，像他们这种理解以及做法，也许会事与愿违。因为，那一缸水以及活蹦乱跳的鱼，也许无法将领导意图理解得那么深，因此也就无法替它们的主人负责。一句话，这是一种盲目的寄托，有点儿迷信色彩，水还是水，生意还是生意，二者似乎毫无关系。

水是流动的，没有一刻停顿，对于下游，上游是无条件“舍掉”的，然而也因这个舍，上游的水才会源源不断地从源头加以补充——此暗喻财富的流动。不花出去，口袋就进不来，而且这种花，只是流动，没有想法，一切顺其自然。

没有想法也不全然准确，应该说它是流向贫瘠和干涸，这是水的特性，如果非要用具有深远意义的词汇描述不可，就是救济、扶贫、捐助和施舍什么的。因为这些地方就好比干涸的、低洼、贫瘠的土地，只要有水注入，即刻生机盎然。没错，钱要是花在这里，无异于救命，救命之恩，当以生命回报——看，施舍钱财得到的是人心，然而前提是无心之舍，无目的，只是像水一样无条件地寻找平衡。

所谓“花钱如流水”就是这个道理，其实这句话在发明之初并没有贬义。但有人问了：“钱是钞票，是被人控制的，可水不会听人的话呀。”没错，然而水与人的某种地方是共通的，那就是本性，嗨，水哪来的本性？可没有办法，如果非要解释水与钱的关系，就必须给水也加上“思维”，否则就无法理解以下的分析。

钱在人类的欲望里被称为利益，它的学名叫货币，恩格斯称其为“用作商品交换的一般等价物。”诚然，它的主要作用是交换商品，换来人们日常生活所必需的一切，有时候还可以换命。当然，我们不想针对什么阴暗面再引申下去，在此只是想表达一种意思：在千百年来的人类活动中，金钱已经成为生命能量的一种符号，比如：花钱买是交易，不花而拿就叫偷。中间的钱已经成为合理与非法的界限，这是人类生活的规矩，除非送礼（其实那也是一种交易）。

好了，钱已经被定义为与生存有关，而且有重大关系。然而生命是以能量形式存在的，因此，表面看上去的银子或钞票，其实是能量的具象、物化。

有一次坐火车，乘务员发列车时刻表的小册子，是免费赠送的，于是看到许多人将此表一丢，或是当作垫果皮的垃圾包……。返程时，同样的时刻表，只是要求每人要花5毛钱购买，结果却大不一样：大多数人会仔细观看，看完后会放在口袋里保存。这就是区别，导致这种区别的就是钱，花了钱，人们就珍惜，不花钱，就有可能变成废纸——毕竟，白来的东西不心疼。

没错，花钱会让人心疼，钱与心有关，是心的变现。那么它当然可以是能量的象征，而且是生命能量的象征。于是，它自然就与水的属性吻合了，因为水的存在形式就是能量的存在形式。

那么，钱的流动就应该与水的流动吻合了，钱只积攒而不花，无异于将河

水截流，那么你是什么意思呢？如果要修水库，那也得有人喝，有单位用才合理呀，因此钱也得输出，否则水库满了，再注入就会泛滥。

但有些人并不想修水库，而是将所有的出口全部堵住，比如《守财奴》中的葛朗台就是如此，在中学时，我还无法理解法国作家巴尔扎克的良苦用心，甚至没有感觉这是一种灰色幽默，可随着年龄增长，特别是成家之后，才发现周围有那么多“葛朗台”，甚至有时候自己也会扮演这个角色。然而比起有些大款来，可能我的演技就不够强了，他们挣得不算少，却把钱永久地存入银行，应该说这也无可厚非，不过反观他们的生活质量，许多人就会奇怪，他为什么从不换一件新衣服？老婆过生日也不送件小礼物？孩子出生后也只玩别人送的玩具？老人过寿也不表示一下？和朋友吃饭从来不买单？甚至结婚十几年，一家三口仍然住在那不足 40 平方米的、老人退休前单位分的补差房里？虽然他的年薪至少可以买一辆宝马 X5。



哪儿都有多嘴的人，有钱人的身边也不例外，当有人问起他为什么要如此难为自己的时候，他总会一言以蔽之：“哈哈，有钱花在刀刃上。”然而十几年过去了，刀刃总没有出现，关键在于，他从不去找刀刃，也从不磨刀。也许他

的存款已经足以买一套或两套豪华别墅，或在 CBD 租一处豪华写字楼，开办一家中型公司，可在常人看来，他们过得仍然清苦，孩子要买件校服还会和老师讨价还价。因为在他看来，这都不是刀刃，甚至连刀都称不上。更不用说他会去救济希望工程，或投资做生意了，他的水已经积存了很多，然而，那只是一潭死水。由此我联想到一件事：有一位农村的老人，去世后，在坑洞里找到许多她生前积攒的钞票，可由于时间太久，这些钱几乎已经被火坑熏成了灰，一碰就破。既没有为她换来晚年安康，也没有为子女留下遗产。

过分积攒是一种病态，缘起在于对生活没有安全感。可能此人挨过饿，也可能因与别人争抢而使自己的“财产”流失，也可能是父母的言传身教……。这些刺激和经验都会让他们玩一种心理游戏：只要我把自己喜欢的东西藏起来，别人就找不到了，那么我再挨饿，或有人和我争抢时，我就会有饭吃，别人再和我抢，就是打死我，只要我不招，他们也没招。也许，过去那挨饿的感觉，和被人争夺后的失落，就是他们心中所谓的“刀刃”，然而现在，这种机会几乎是零，但他们仍然在等待，坚信有朝一日，那种刺激仍然会光顾，哈哈，到时候就有备无患了。

明白了，钱就是心的变现，如果心是灵动的，那么钱也会流动起来，心里想改善生活质量、健康水平，那么钱就会为此负责；可如果心是不安的，那么钱也就成了这不安的寄托品——就算过成乞丐、露宿街头，只要一想到银行里还有那么多存款，就会心花怒放，这就是信念的力量。

我们当然不赞成这种做法，就连巴尔扎克也将这种人的状态以讽刺的手法曝光于全世界。但同时，我们更不欣赏另一种相反的极端做法，也就是拼命地花钱，而不考虑自己的成本。在我看来，那也不是舍，而是一种发泄，或称为另一种形式的寄托。

购物狂这个词我们都不会陌生，它同样存在于我们周围。这个专有名词多见诸于女性，原因也不难推测，女人嘛，为爱活着。如果她们在成长过程中没有得到安全的爱，特别是家庭之爱，以及她们希望得到的有形之物，或无形的感受没有得到兑现时，那么有朝一日，当她们其中有些人通过自己的奋斗，或赚到很多钱，或嫁给了有钱人，总之她们“翻了身”，就会把那个因没有得到归属感而

产生的不安表达在对财富的支配上。先前我们已经说了，钱是生命的能量，是生存的保障形式之一。于是，她们便让钱为她们从童年至今延续不断的不安负责，认为钱可以满足那个归属感，可以让她们真正的脱贫致富，可以换取爱。

物质上，她们也许真的富有了，然而生命的能量有一项是钱根本换不来的，那就是爱！爱是一种感受，纯然的爱无法被物化，被物化的情绪不是爱，而是永远的不安。

这就让我们不得不将舍上升到一个纯粹的能量状态中，本质上，人类舍的不是钱，也不是礼品，而是一种感受，前面我们曾经谈到送礼，接受者得到的看似礼品，其实送礼人的目的是要给对方留下一种感觉：我关注你，尊重你，在乎你。送礼是一种取悦方式，目的是提供对方需要的，进而换来自己所需要的有形或无形的利益。一切都是心灵的交换，物质只是形式。

有一次，一个创业的朋友向我抱怨，说他们到某机关盖章，为了尽快办完这道手续，便趁人不注意时向机关的一位工作人员塞红包。然而，却被那位原则性很强的老者顶了回来，还陪上几句谩骂和谴责，随之而来的，就是他们久久无法过关的盖章文件。对，老者刁难他们，原因很简单，讨厌他们这种方式，他曾经当着众人怒不可遏道：“社会风气就是让你们这些人败坏了，如果市面上都是你们这些人开公司，那老百姓还能受得了？回去好好反省反省，就不信治不了你们！”

显然，他们舍得不对，或者说是舍错了人，可也不能怪这些孩子，谁让某些机关单位真是吃这一套呢？

于是我给他们支了一招，次日，他们又带上同一份文件敲开了那位坚持原则的老者的办公室大门。

进去之后，年轻人并不急于走到老者桌前，而是站在门口，双手垂立，半



低着头，老者不招呼他就不动。出于对年轻人本能的爱心，老者还是招手让他过来，没等他批评，年轻人首先开口了——

“昨天我回公司后，领导狠狠地骂了我一顿，说我不会办事，更主要的是说我惹您生气了，可我初来乍到，什么都不懂，受了社会上不良风气的影响，以为这样就能好办事。唉，看来是我错了！”他声情并茂地表达，谦恭地站在老者身边，“所以，我今天不是来请您盖章的，我想从头学起，向您请教，昨天我把文件改了一下，并请示了领导，他也让我过来问问您，请您帮忙看看，还有什么地方应该注意，您批示过很多文件，一定积累了不少经验，所以我今天是特地向您来求教取经的。”说完，他再次取出了那份文件，不同的是，这次他存心打错了几个字。

老者看着年轻人放在桌上的文件，侧眼打量了一下这个昨天还是跃跃欲试的小伙子，然后慢慢地拿起笔，端起了那张纸——

“这里是怎么回事？”他开始用笔勾，再圈出来，拉到空白处，像是老师在批改作业。

年轻人睁大眼睛，“呀，还真的是，我怎么就没看出来，我们领导也小马虎了，呵呵……，您看，还真得非您把关不可，不管怎样，我们就是经验不足。”

老者虽然表情依然严肃，眼睛却不停地在年轻人和文件之间打量、审视，看到结尾，年轻人适时地说道：“太谢谢您了，等我回去再改一下，明天再来麻烦您。”取过文件准备转身，还不住地念叨：“幸亏来了一趟，要不然可要惹出笑话了。”

不料背后老者开口了：“算啦，”然后用眼镜缝看了一眼不远处的秘书，“小刘，你帮他打一份，然后拿给我……”

章盖了，没有花钱，也没有请客送礼。年轻人得意地来找我，“真妙，不过我还是不太理解，怎么不费一枪一炮就拿下阵地了呢？”

“因为舍呀！”我告诉他：“没有一个人不想得到自己需要的东西。”

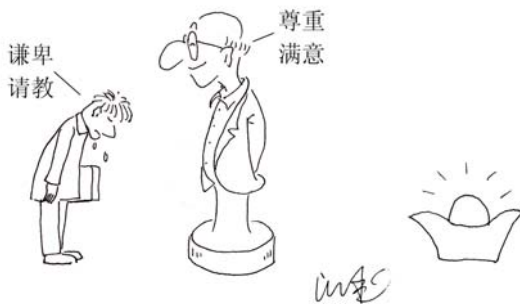
“可我给他钱他不收呀，难道他不需要钱？”

我笑了，“他当然需要钱，可在他的观念里，还有比钱更重要的，何况那是不义之财。”

年轻人更奇怪了，“还有什么东西比钱更重要吗？在这个世上，谁会和钱过不去？”

我看看他，“显然，这位老者很有原则性，而且最看不惯当今不良的社会风气，因此，他需要钱是有前提的，就是正当的收入，而且他的信念就是要对得起国家俸禄，这是个很可爱的老人，所以更要加以尊重。因此，他要的是尊重，特别是他希望通过自己的言行来纠正不良风气，并为人师表。所以才叫你存心写错几个字，让他去改，满足他好为人师的愿望，同时，你的态度又是诚心请教，完全把他当作老师，也就是说，他不要送礼，要尊重，不要有形的贿赂，要无形的请教。因此，对于这种人，你就要舍面子，舍虚荣，而不要随波逐流……”

这也是舍，而且是高明的舍。其实，这种舍心才是人与人之间的交流方式，也是最有效的舍。



我曾经为一个家庭做治疗，两个女儿说自己的父亲在退休前三周突然得了中风，看遍了全市的医院都不见好转。有位老中医建议他们去请教心理医生，于是他们问到我。

谈话中得知，他们的生母早在 18 年前就去世了，后来父亲又娶了妻，可这位后来的妻子长年与家中的两个女儿不和，说来双方都有问题，难分是非。因此，她们一直不叫她妈妈，只称其为阿姨。

听完陈述，我给她们提了个建议，在最近的母亲节到来时举办个仪式：改口叫妈。

两个女儿一听就不干了，虽然没有太向我发作，可看得出来，她们心中有许多委屈，旁若无人地抱怨起来。然而，父亲的中风着实让她们手足无措，于是最后抱着试一试的念头走了。

不到一个月，她们兴奋地打来电话，说父亲的中风基本好了，但她们始终不理解，难道叫一声妈，效果就真的比那么多药方、营养品好吗？

其实道理并不复杂，再婚成家之后，因为家中的妻子与女儿不和，父亲过去通过上班来回避这个家。然而当退休的消息一旦公布，老人知道从此无处可逃，非得回家面对矛盾不可，因此焦虑，被卡在中间，表症为中风。可是，一旦女儿接受了这个后妈，关系好转了，父亲自然就爱回家了，对，他有地儿可去了，表现为心情舒畅，病情好转。



我告诉两个女儿，老人其实并不需要子女太多的钱财，他们只想要一种感觉，一种家庭和睦、完整、团圆，没有矛盾的天伦之乐。相比他们为我们付出的，这要求实在是不高，那么，只要我们动一动嘴皮子，就可以让老人满意，为什么这个口会如此难开呢？

因为我们不愿舍，不愿舍掉心中长期积累的抱怨与惯性，却没有在乎老人其实一直都在因此而为难，他多么希望一家人开开心心的，大家彼此相爱！因此劝有些年轻人，不要以为物质就可以满足老人的全部，孔子说过，用食物喂养老人，那是动物都能够做到的。

其实，有几个老人那么需要子女的物质供养？我们是他们的骨肉，何谓骨

肉？就是生生世世身心相连的亲情缘份，老人疼孩子，不会因为年龄的变化有所改变，到什么时候，孩子都是孩子，老人都会以父母的天性去关心和疼爱子女。这种固执是根本无法改变的，所以，送礼这一套在父母面前一般不大行得通，而对外人可能奏效。

家人是讲情的，是情就不是理，是心。因此，对家人要舍心，要以心换心。这是人类之所以存在的根本条件，是成家立业的原始心态，是一个人的人格基础，也是中国传统文化中孝道的核心。

因此，最大的舍是一种感觉，而且是一种对方乐于接受、正在缺乏、别人无法给予的感觉。有些聪明人毋须什么物质成本就可以让对方满意，更高明者还可以让对方心悦诚服。

比如一个人，他可能收入并不低，然而他总感到孤独，得不到认可和理解，那么如果此时有一个人无意中对他讲一句话：“我知道你一直都很努力，可你总感觉力不从心，总得不到别人的认可，因此你或许有一种孤独感，你认为你的付出和你的所得并不成正比，因此你不得不以拼命地工作来证明你的价值，其实，你最需要的是朋友，是理解和认同……”。

试想一下，如果你是那个孤独者，你是怎样的感觉？

又比如一位孤独的老人，总一个人守在家中，此时你去敲他的门，无论你的手里有没有礼物，你只要握着他苍老的手对他说：“您老人家身体好吗？我来看您了，您有什么需要我帮忙的？”如果他非常客气地摇头说不需要帮助，那么请你坐下来和他聊天儿，哪怕只是一会儿，他的感受都是用再多的钱财都无法换来的。

这两个例子中的好心人，以及前面说的那两个女儿，都在舍，他们舍掉的是关爱和理解，他们给对方带来的是温暖和满足，因此，他们会同样得到关爱、理解、满足和温暖。这是舍的本质，是舍心。

有一个故事可以解释这种舍的心态，一个年轻人坐在公共汽车上，此时他看到一个老人上来，于是他下意识地站起来让座给老人，全部过程，他没有任何做给别人看的想法，只是直觉使然。那么这个直觉是什么？如果一定要说出来，那就是：“感谢老人给了我一个机会，证明我是个有责任感的人。”这就是

健康之舍，他在舍的同时得到了自己所需要的一种自我肯定。

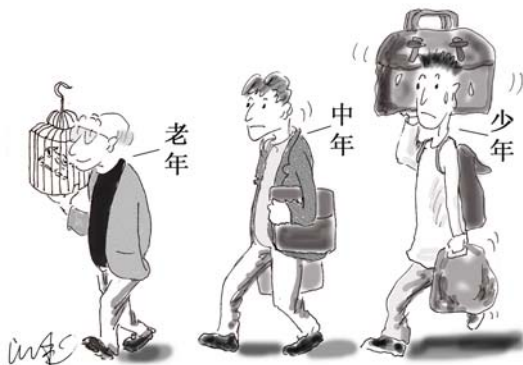
然而，如果换个情节，他本来不想让座位，可周围有一些人在看着他，特别是售票员有意无意地向着车内喊：“哪位年轻人给老人让个座位？”周围的目光越来越让他脸红，于是他不得不站起身来，勉强地为老人让座——虽然是同一个结果，然而这一次的舍，就是有心的舍，其内容是：“我迫于环境的压力，迫于道德和良知，才不得不站起来。”一下子有那么多内容，而且都是心不甘、情不愿的无奈，他的心不是向内（责任感），而是向外（环境），于是便有很大的差异。

其实花钱也一样，向内，是用来证明自己是个有用的、对社会有价值的人，那就是正向的舍；否则，为了给别人看，为了满足虚荣心，向外的，那就是有心之舍，而且很可能是费力不讨好。

还有一种舍叫“减法”。一般来说，年过40的人应该学会“做减法”了，过去年轻，可以为自己创造积累，等到了一定程度，不是仓库满了，而是学会筛选了。筛选中有放弃、清除、简化和压缩，这都需要智慧。比如一个人通过努力，在不惑之年已经具备了一定的社会经验，以及足够供养全家的资源和条件，此时如果他的事业仍然如日中天，不断地有生意，有青睐的目光和媒体的赞许……，他若有智慧，就应该学会筛选。所谓“有所为，有所不为”。即使有些事十分诱人，然而要知道，一个人能吃下的饭菜也只有那么多，桌上摆着大量的美食，如果无度，后果只能是消化不良。因此，聪明人会选最有营养的，而且在买菜和下厨的时候就已经心中有数。

年长之人最难舍的是观念，虽然已知天命，然而那些过往的经验都已经实实在在地成为了他们活到今天的证据。他们把这些经验提炼出来，用爱来包装，再推销给他们的孩子或孙子（女），如果对方不领情，不接受，他们就会不安，进而会用种种方法强迫对方接受。

在他们的心里，安全感胜过一切，为了让自己生命的延续——子女能够安全地活下来，而且最好比他们自己活得更长，他们会不顾一切地指教下一代。这是爱心的另一种变现，而绝不是他们有心刁难孩子。



年长者，应该学会舍掉自己的经验，因为它们与那个时代有关，是那个时代的产物，不是这个时代的产物，因此也许有些不中用。如果孩子接受一些不中用的经验，那他们的生命就会产生内耗，并有可能被现实淘汰。因此，年长者要么调整自己，做到随遇而安、与时俱进，如果没有能力做到，就不要过多地干涉子女的想法和做法，最多为他们讲个故事，或旁敲侧击地点一下，这就足够了，再多的叮嘱就会产生相反的效果，而且还有可能弄得自己和全家不愉快。

年轻人，应该学会舍掉自己的过于理性。许多年轻人由于长期照本宣科，极易产生自以为是的个性。还有些人刚进入社会不久，看到那么多成功人士，以及众多的宣传和议论，极易受到感染。长期在家和在校的约束，导致他们一旦走出来，便不顾一切地吸收环境信息，并不自觉地排斥父母和老师的经验，无形中，他们从感性一下子荡至理性的极端，无论父母说什么，只要是来自父母的信息，一概否定，恨不得顿时飞得远远的，早点儿与家中的亲情“断奶”。

于是，他们有可能会在与父母的接触过程中表现出强烈的逆反与抵触。就算没有明显的冲突，心理上也会排斥，极端者甚至会将自己的一切负面责任推诿给父母。

诚然，有些父母不太懂得教育，甚至在孩子成长的过程中无意中为子女造成身心创伤。这些都是事实，而且无法改变。那怎么办？这就需要子女先告诉自己一个事实：“我活着，这个活着的事实是父母给予的。”其次，学会如何面对这样的念头：“我活得不如意，有这样或那样的问题，都是父母造成的”，这个念头就是不认命，因为你就是生活在这样一个家庭，你的父母就是没文化，就是普通人，

就像一棵树因为长得不高而抱怨土质不好，或老天不下雨……，一切都是徒劳，是无法改变的事实，再抱怨下去，除了内耗，什么目的都达不到。

进而，你也不能逼着年迈的父母道歉，因为土质就是不好，老天就是炎热（或寒冷），那都是客观条件，父亲是天，母亲是地，你是顶天立地的一棵树，这没错，然而老子说：“天地不仁”，何意？引申为：“能生下你，保证你成长至今就已经完成任务了，其他的东西，全靠你自己了。”



有人说了，“那他们为什么这样对我，打骂我，还丢弃我……？”对，那也是事实，就像风吹雨打一样，发生过的事，你能改变么？何况一切事出有因，风和雨都不是随随便便而来，都是一系列变化和不平衡，对于人，都是因内心的冲突才导致风雨交加，父母同样是普通人，他们怎么就不能把自己的冲突迁怒于你？他们怎么就无权歇斯底里？怎么就不能犯错、自私？他们就必须学过教育或心理学，他们一定是圣人吗？

摊上了，要认命。因为你认不认都是即成事实，再一味抱怨，都是愚昧。再者说，人比树强，有自己调整的能力，树是没有办法自己杀虫和自我完善的，可人做得到，否则就没有心理学了。这里要说的是舍，年轻人要学会舍掉两件事：

第一是舍掉自己的排斥心理，也就是因逃出门而产生的极端心态。

第二是舍掉家庭关系里对自己成长不利的经验，腾出的空间再装入适应现代环境的要素。这是一项终身的任务，也是心理治疗的核心。

第十一章 转迷为悟



有一天，妻子开着我新买的车带着孩子出去看电影，下午回来后，孩子告诉我说在停车的时候不小心被前面的一辆车碰了一下。老实讲，当时我好心疼，一下子脸色便沉了下来，心想：“她就是在家闲不住，休息日非出去玩不可，这下可好，一出门就惹事，还给我添麻烦……”。当然，妻子了解我，也不太理会，出去继续陪孩子。可我已经养成了凡事觉察的习惯，便静静地坐下来“观摩”此事给我造成的心情，以及这心情的由来。

很显然，我心疼爱车，由此将心疼转化为抱怨，这是一股能量，它由碰车而形成，然后我联想到它所带来的麻烦，并将此迁怒于妻子和孩子。诚然，事件是由她造成的，却给我带来了烦恼。但我也知道，夫妻间有许多事是躲不过去的，生活在一起本身就意味着相互承担，即便是麻烦也不得不共同面对。可是，我并不局限于此，因为我知道，夫妻是一台组合的机器，是一个家庭的组合方式，彼此并不该分开来看，因此，那个麻烦其实也是我们共同创造的。

我是个不爱惹麻烦的人，平时很静，在外人看来，基本上不主动作为。可妻子是个闲不住的人，也可以用“多动症”加以形容，那么，一个静，一个动，便形成了一对反差，折中一下，能量便平衡了。进而，我不动，自然也就少了很多制造麻烦的机会，即：少了许多失衡，就谈不到追求平衡，这就是一般人看来的不作为或少作为。然而，没有作为肯定就没有起伏，也就少有业绩。

我了解自己是一个“多一事不如少一事”的人，从心态的角度看，我不愿，也非常讨厌那些随意起心动念的无事生非，我崇尚老子的无为而治。而老子是不想做官的，也不主动惹任何事，更形象一点说，他就像个出家人，与世无争，远离乱世。因此，我本身的生活也趋于这种状态。可对于一个有妻有子的家庭来说，这显然会使家庭关系显得不那么生动，有时候，过于平静会让人不安，

就如同过于安静会让人窒息，还不如闹出一点动静来。

于是，家庭关系这股能量发出了动静——今天是碰了车，有了损失，即是损失，无形中就造成了“舍”的局面。想到此，便再无了发作，认为一切只是那么自然，是无常的现实。

此事发生后，最直接的心态是“谁来修理”，也就是“谁该为此负责”。可觉察到上述舍的过程后，便不那么刻意地追究责任人，也就慢慢安心了。

而这种思维过程，会使烦恼逐渐转化为一种平静，甚至是一桩可笑、好玩之事，也就自然没那么在意。一念之间，这就是顿悟。当然，这只是生活中的一件小事，类似的事件每天发生。比如有人所谓的吃亏，觉得自己被占了便宜，老实说，如果事实真的如此，那么此人应该在心底里庆幸，因为对方帮你完成了你最难完成的事：舍，因为不舍不得。可如果你沉溺在那种“我亏了”的烦恼之中，那么这个“得”便被忽视，或是被此人设定为“舍”之代价，也就是说，那个本应到来的“得”便有名有价，那么，本来无量的“得”便被此人的起心动念缩小了、规范了，就像本来可以得到 10000 元，可由于当时的患得患失、斤斤计较，只想尽快得到眼前利益，以平衡因“舍”而失衡的心疼，于是此人在潜意识中的念头将回报设定为眼前利益，然而眼前利益肯定是有限的，也许是一张 100 元的钞票，也许更少。

这当然只是一个例子，因为能量是无法用数量来计算的，是“无量”的，也就是不可量化、无穷无尽，就算如此，我们还不妨把事情讲得再明确些，以便于理解。

有一个接近而立之年的男子随父亲来到我的治疗室，这个男子大学毕业后，一直仕途不顺，先后到过四家公司，均因各种原因离职，自卑和挫败使他抬不起头来，更谈不到自信地去追求女朋友。刚见到我不到半小时，就哭诉起他的近况。

经过咨询得知，他的离职均因无法与上司和睦相处，可如果问题只局限于此，还是无法得到根本解决。于是我为他做了“空椅法”，面对着一张空椅子，假想对面坐着父亲，把当年自己遭受的委屈表达出来，特别是表达被父亲打骂后的感受。

我引导他进入得很深，直达童年，我知道，他必须忘掉自己的成人理性，而完全沉浸于当年的那个伤痛之中，并替当年的自己把不敢表达的能量宣泄出来，具体形式就是哭泣。同时在哭泣时说出想说的，把所有的积怨全部发泄出来，否则，这座火山仍然会使他把无谓的烦恼迁怒于今后的同事或上司（父亲的替代）。



为了让他的能量得以最大程度地释缓、排解与兑现，我让他趴在父亲怀里哭，对着现实的父亲把所有的、当年的自己无法表达的真实情绪表达出来，撒娇的、耍赖的、一个孩子的真实状态全部呈现在他们今天的父子面前。同时我请他的父亲向他道歉，只说一句：“爸爸不该打骂你，爸爸错了，爸爸是好意，可没想到给你造成这么大的心理创伤！”

对，这一句就够了。那个男子听到后全身抽搐起来，身心的负面能量开始活络，被压抑许久的能量开始复苏、流动，他终于还原了正常健康的父子关系，从那时起，他真正苏醒了，父爱的能量注入他的生命，他开始变得有力量。

父子就这样交流了一个多小时，然后他表示，说自己耽误了太长时间，没能去孝敬父母，而且他准备和同学合伙去开一家餐厅……当然，这些都只是愿望和想法，然而有一点是肯定的，他已经正常了，而且对将来的生活充满了希望。

在上述治疗过程中，其实我只是协助这个父亲舍掉了些东西，这个年过半百的父亲深深地爱着他的儿子，可是，他的经验一直在贯彻着家庭暴力，他也

想为儿子牺牲，可多年的生存经验让他对儿子的舍没有达到预期效果，因此他显得很无力，便来求助心理医生。这里并不能因此说父亲不舍，不爱孩子，只不过他不会，更确切地说，是他本身就没有放松，他只是个普通人。

道歉是一种“舍掉面子”的做法，对于一个中国的父亲来说，向孩子道歉，有时要比为孩子牺牲生命更难，可这位父亲做到了，他舍掉的东西，对孩子来说要比父亲给孩子提供学费更宝贵。从那一刻开始，孩子的能量开始流动，流动意味着趋于平衡和稳定，对父子关系而言，那就是得，一种无量之得。因为，这个男子的将来，是无法用量化的金钱来衡量的，没有什么东西可以为生命力贴上价格标签。

试想，如果这位父亲在平时就向儿子道歉，也许他们不会花那么大的代价来做心理治疗，当初，这位父亲也同其他所有的、爱孩子的家长一样，有一个固化的思维：孩子的问题是他/她自己的，与我无关，当然我无力解决。于是他们天然地去希求他人协助，就像得了病要去医院一样。可心理疾病往往在没那么严重时，是可以通过家人之爱释缓、治愈的。然而，家人的固化思维，导致他们根本想不起孩子或爱人的问题与自己有关，他们的父母就没有教过他们承担责任，因此他们显得很无力，就算想用力，也找不到支点。这样的家庭，在现实中多如牛毛，那么我们可以想象，将有多少孩子会因此而承袭父母的经验，有事依赖（责怪、推诿、抱怨）环境？或遇事无力解决，把不良的父母经验带入后天的工作和生活当中？

其实，一般的舍，只是一种责任兑现（对自己的行为负责），在责任区之外的舍，便是圣人之举，因为你在为他人的行为负责，这就是慈悲、仁爱。

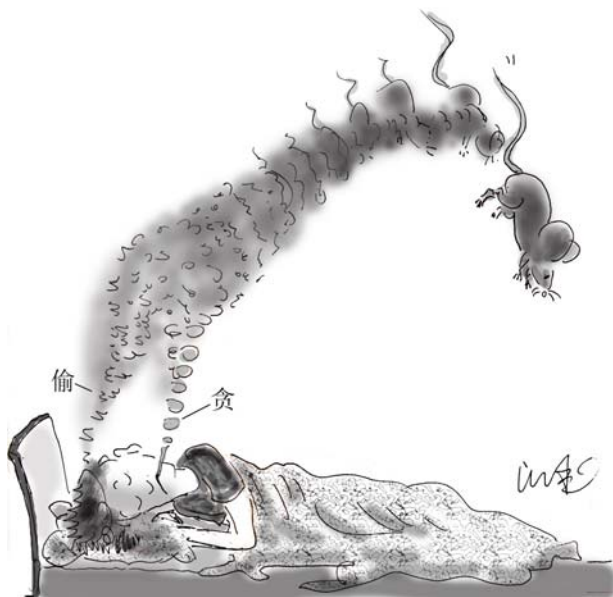
健康之舍要求当事人有一种正知正见的前提：具备能量思维，而非具象思维。即把人或事看成能量的流动与集合体，所谓一切看空。这是无心之舍的基础，如果见不到这一层，舍起来不纯粹不说，而且还容易落入费力不讨好的陷阱。

其实，转迷为悟就是无心之舍。舍到什么程度？舍到没有挂碍，什么叫挂碍？挂碍就是念头。这就涉及到一个更深的话题：什么是念头，它是怎么产生的？

打个比方，人抽烟吹出的烟雾是没有一定形状的，然而，让我们把烟雾放大数万倍，在我们肉眼中呈现的，就是一个个微小的颗粒，无数微粒随着风向

有序地流动，然而我们的肉眼并没那么高明，于是我们只能看见一团团如雾般的云烟在流动。试想一下，如果有一种能力可以将这些微粒重新集合起来，越积越多，它就会有形有状，成为一个我们肉眼可以看到的東西。

其实，每一个微粒就如同我们的一个念头，当念头足够多，再通过我们的固化思维压缩、指引，成为实有状态，那就是现实中我们的状态。因此有人说，“谎言说了一万遍，也就成真的了。”其实一万遍对于现实来说还远远不够，人类的每一个细胞每秒可以处理 60 兆信息，每一个信息都是一粒微尘，由此我们可以联想一下，所谓的生命是由什么组成的？



佛家说：我们的心造就我们的世界。高僧大德们深知肉身便是这些念头的物化集合体，也就是俗称的“业力”，因此他们才强调“不起一念”，没有念头，也就无我了。无我是为了让念头没有再生成和聚集的可能，而只是在原有能量团的状态下存在着，单纯地只存在于当下。这就是不造业，不造业，就不生因，自然也就没有果，进一步，将来就没有再聚集的可能，也就是“不再来（投胎）”，因为形成肉身（或六道）的因已经被消除了。

让烟就那样散去吧！只要没有欲望，那些微粒是不可能再重新聚集的。因此，佛家对解梦有一种十分有趣的说法：梦境通过一亿次重叠，就成为今天的现实。因为梦是潜意识思维的产物，潜意识是指导行为、造就现实的基础，有了它，才有了一切，那么没有它呢？现实也许当即消失，烦恼就更不用说了。

我们上述只是刚刚谈到了无心之舍，无心之舍，仍然还有个舍的念头在，当然，像我们大多数人还都是凡夫俗子，对佛家的寂静涅槃、极乐的状态远没有充分的心理准备，因此，让我们再回到现实中，去看一看无心之心究竟为何物。

但凡成功人士在回忆创业过程时，都会涉及到自己的得与失。因此，表面上看去金光闪闪的业绩背后，差不多都是一路坎坷。是的，这些人之所以获得了光环，是因为他们舍掉了很多人生成本。像战争一样，他们的成功，是由许多的牺牲换来的，是由许多次舍换来的得。

与许多想成功却无力之人相比，他们的舍更加无心。打个比方，有些人摔了一跤会感到很丢面子，或是因过去的经验导致自己无力爬起来。还有一些人摔了一跤，就相当于孩子在雪地打雪仗时滑倒，他们只是坐在地上乐，尽管有时摔破了皮肉也毫不在乎，是的，他们只当那是个游戏，远没有联系到丢面子，也就是说，他们不在乎，没有那个尊严和挂碍——他们对这种摔跤的舍是无心的，无念头的，因此他们同样也摔跤，心理成本却低得多。

我们也不想把这种人称为有韧性，有恒心和毅力什么的，其实在他们创业的过程中，根本就没想过：“我要坚持下去，要有恒心……”，他们只是乐在其中，或者连这个乐都没有，只是下意识在做，像吃饭、睡觉一样自然、理所当然。对，只要去做就可以了，顾虑越少越好，顾虑的多少取决于念头，念头取决于经验，经验取决于欲望，也就是佛家所谓的“有情”。

一个高明的外科医生做过无数例成功的手术，可当他的亲人躺在手术台上，他的手术刀却很难切下去。因为，他有了顾虑，在顾虑面前，他成了失败者。因此，念头越多，成功的可能性越小，可是，人类又不能没有念头、情感和顾虑，这可如何是好？

“觉有情”是菩萨的另一个代称。觉，即是见空的境界，有情，是仍然在

做着一切常人之事。

高明的人，事照做，然而心不同。常人是把自己的念头注入所作所为，菩萨是在所作所为时没有念头。如果让他一定要有念头，那他也会主动创造出一个善念，也就是造一个善因，目的是结出善果。但总体来说，菩萨是不造因的，他有能力觉察于在自己起心动念之间，甚深地觉察当下自己的言行及念头，并在快速间将它们化为空（能量），也就是说，他们很容易想开，不钻牛角尖，因此比较乐观，不生烦恼。也就不会轻易与人发生冲突，制造那些无名火。

其实许多成功人士在无形中就是履行着这种无念规则，因此他们把舍当成一种游戏，一种自然规律，就算是患得患失，他们也知道那只不过是成功的代价。既然是代价，就没有好坏与该不该。就如同孩子在雪地上滑了一跤，没有想法，也没有该不该等一系列标签。

这就涉及到一个题外话，当一个孩子游戏的时候，家长不要一看到孩子摔倒就扑过去（拯救），并不住地为这个摔倒的发生下一系列定义，为本来单纯的孩子们的心中贴许多标签，什么“摔倒很丢人”、“别再跑了，否则会出危险”、“不要哭”……，这都会无形中为这个孩子的成功制造障碍。

总之，人是念头的产物，念头是有形的，无数个念头集合起来形成实有，再朝着一个方向（因果）运行，便形成业力（行为）。

人若想创业，就不要担心失去成本，除非你不想作为，否则，一切损失都是你成功的支点，因此，还不如我们主动去舍，因为事事无常，如果你想作为但拒绝舍，那么按能量守恒定律，就会在你没有准备的情况下让你被动地舍（损失）。

老子说：“祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏。”如果我们与老子换位思考，那么就可以想象，当我们看到大海时，就会体会到那个起伏的海浪，其实只不过是一种自然现象，能量的起伏是自然，所谓的“福”、“祸”，只是起、伏而已。

第十二章 适者生存



联想集团总裁柳传志先生曾经讲过这样一个故事：曾有一位外国朋友给他提出了一个十分有趣的问题——在龟兔赛跑的故事中，如果兔子没睡觉，那么乌龟怎样才能赢？

柳先生十分智慧地答道：“如果它们在泥潭里赛跑，最后赢的还会是乌龟。”



其实，他们二人并非在讨论龟兔赛跑，而是在暗喻当前的市场形势。外国人把自己的效率和技术比喻为兔子（的速度），而把中国的效率和技术比喻为乌龟（的速度）。柳先生首先认可这种比喻，同时又加上一条“在泥潭里”，意为中国的大环境。

是的，改革开放初期，中国的大环境就是关卡重重，效率低下，创业中手续繁多，企业发展起来，如在泥潭中行进。此时，兔子是无法施展才华的，若想前行，也只能适应泥潭，先作乌龟。柳先生的意思是强调适应环境。

由此联想到许多创业者，他们的想法十分单纯，以为自己的宏图大志可以

轻而易举地实现。然而，经过多年的努力，他们最终还是陷在了泥潭里，原因只有一个：他们不愿作乌龟。

还有一些刚刚迈入社会的青年，本以为靠自己所学的专业以及优异的成绩便足以应付工作岗位，可以做出一番事业，可他们仍然陷进了泥潭，有些人甚至被沼泽吞没，最终他们也不明白，自己到底输在哪里。

也有人因此而抱怨泥潭（大环境），可结果却总是证明，那（抱怨）既毫无意义，又于己不利。就像红军长征时路过草地，有些人过去了，可还有些人落伍了，甚至逃离了。然而，那些走过去的人靠的是什么呢？

首先是乐观，毛泽东是最乐观的一位领袖，他主动下马，挽起周围的人，肩并肩地，以一个方队的形式，唱着歌踏过草地。对，还有团结，志同道合的力量会形成一个场，这个场的名称叫关系。因此，避免陷入泥潭还有重要的一点，就是良好的人际关系。

第三，就是不抱怨，不抱怨不是克制和压抑（情绪），而是及时调整心态。就像冬天寒冷，那么就与那个寒冷相适应，而不去咒骂老天。再如碰到泥潭、沼泽的泥泞，不去咒骂脚下难行，而是调整自己的行进方式，小心谨慎地向前移动。

然而在现实生活中，人们对环境的抱怨比比皆是，特别是生长在优越环境下的人，他们非常习惯于怨天尤人，因此也更容易陷入泥潭。为什么？因为他们心中有一个标准，这标准已经定型，如果后天的环境不符合这个标准，他们便自然地产生种种难以适应的反应。说起来，这也不全是他们的错，因此，过于疼爱、溺爱孩子的父母应该反思一下，将来孩子如果脱离了这种环境该如何应付？

而对于那些长期生活在溺爱环境下的孩子，他们总有一天会长大，如果难于适应所谓不如意的环境，是否一味地埋怨父母就有效呢？

当然是无效的，可有什么办法避免陷入泥潭，或陷入后如何自拔呢？其实方法还是上面两章提到的舍。舍掉什么？舍掉溺爱的经验，舍掉那经验给自己带来的惰性。然后呢？去接受现实，无条件地接纳当下的一切状况。这就是适应，说起来就只有两个字，可真正做到适应何其困难！

在有些心理治疗中，发现某些人甚至不适应自己的性别——明明是个女孩

子，却偏偏具备一个男孩子的性格，还引以为荣地称其为“假小子”。许多人甚至连自己都无从察觉这种不适应。还有些人和上司搞不好关系，他们总认为自己得不到认可，对于老板看不到自己的成绩感到十分郁闷。在我们的成长过程中，在大多数人看来，对一个学生的评价标准很大程度上在于学习成绩，老师和家长也常以分数来评价孩子。可这种习惯如此延续下去，在人际关系复杂的社会关系中，这个孩子就会吃亏，因为，社会上评价成绩的标准不单单是业绩，还包括人际关系。人际关系的好坏，写作业的时候是很难培养出来的，它的培训基地是家庭。

一个人最难舍掉的，就是家庭经验，也因此，大多数人的的人际关系一旦出了问题，便极难解决。相较于业务上的问题，人际关系似乎更具有挑战性。原因是，业务经验来源于在学校的作业和答卷，老师的处理方式比较简单，因此孩子们处理时也简单，改错就行了。可人际关系问题的来源在家庭，家长们处理起来比较复杂，因此孩子们处理起来也相对困难，有时候错了改正也无济于事，何况有时候孩子并没有错，是家长们错了。

这就将人际关系上升为一个人行为做事的主要适应对象，特别是以家庭关系为核心的中国人。因为家庭观念过强，所以大部分人一生都会把主要精力放在处理人际关系方面。因此，我们所说的适者生存，主要也就是在说适应人际关系。

说起来人际关系的发展史十分有趣，早在一个人出生前，在娘胎里的时候，具体说来是七周左右，就已经能够感受到来自父母，特别是母亲的情绪。如果父母关系十分和睦，母亲就比较安心，那么她的新陈代谢也相对正常，于是胎儿也顺利地成长。可如果父母关系紧张，母亲自然会表现为焦虑，那么她的新陈代谢就不那么稳定，胎儿与母体共生，也是母亲新陈代谢的一部分，于是胎儿的代谢也不稳定。此时，胎儿不懂得情绪，只是与母亲的身心共存，就如同附着于地表的一棵树，与大地进行着物质和能量交换，并成为地球生命的一员，然而，如果发生地震，这棵树也会受到同样的干扰——胎儿就好比一棵树，母体就好比大地。

因此，保证胎儿顺利成长的第一个条件，就是不能“地震”。也就是夫妻关系和睦，父母有一个稳定的情绪，愉快、健康、真实地生活。七周左右，胎

儿开始与父母产生这种感应，也是一个人第一次与外人产生人际关系。毋庸置疑，这种关系是躲不开的，无论父母有怎样的情绪，胎儿都无条件接纳、吸收，并储藏于自己的神经系统，成为他/她与这个世界互动的出发点。



据母亲讲，我出生时有两个特征，一是体型较大，生下来有 8 斤多重，所以必须采取剖腹产；二是我常抽泣，其实那时的我还不知道什么是悲伤，只是不住地抽动呼吸，母亲说，那是因为她在怀我的时候经常想念爸爸，所以总独自抽泣——她怀孕期间，父亲经常出差在外。

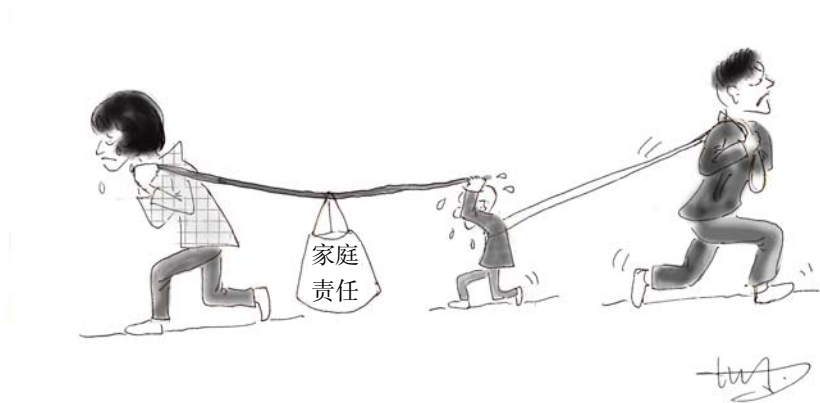
同时，只有腹中的我和她做伴，所以她把全部情感寄托在我身上，总对着我自言自语。而腹中的我不可能听得懂母亲的语言内容，却接受了那种孤独和焦虑，其中最主要的，就是一个女人的需求。于是我接收到这种信息，按母亲心态的“程序”，让自己尽快长大，足以陪伴母亲，满足她的愿望，这就是“小大人”情结。也因此，我的体型比一般孩子大。同时，也为我造就了一种所谓的天性：力不从心。

这里拿我自己举例，说明父母关系对一个人性格的影响，进而发展为我将来的人际关系。

严格说来，胎儿在出生前后所感应到的家庭关系并没有太多出入，因为父母之间的关系变化不大，就算有些现象上的变化，内心，也就是性格上的调整

程度也不大。而孩子感应到的，就是父母的性格，以及这种性格所导致的种种情绪和行为。

比如我出生后，仍旧感受不到过多的父爱，只是与母亲相依为命。于是我与母亲合作，将自己“定做”为比一般孩子发育得快，牙齿早换，腿骨早生，脑袋过大……这些都是内在暗示对身体发育的要求。毕竟，长得越高大越足以陪伴母亲，就越能够替她分担，然而，我的内心与身体发育不成正比，即所谓的“心有余而力不足”，一个孩子就是一个孩子，他不可能实质性地做一个男人。可家庭情况就摆在那里，如果不去弥补“丈夫缺席”这个空缺，家庭便无法得到稳定、完整。



于是，为了维护家庭的完整（家庭完整格局的基础是一夫一妻），我就去扮演，或要求自己成为了一个小大人，一个与自己的内心并不匹配的男人，这就是“代理父亲”。我成了母亲的精神配偶，因此那时的我认为，爸爸在这个家是多余的，在我的成长记忆中，他本来就可有可无。

然而，当父亲后来真正回到家，家庭关系得以稳定、完整时，我顿时表现得极为反常，反而找不到自己的位置。在潜意识里，我感到自己的地位被父亲取代，父亲当然也会得到相同的感受。于是我们的父子关系显得非常紧张、彼此难容。因此，他不顾一切地排斥我，当然他会有他的理由，一个父亲打骂儿子总会有理由。此时，母亲又会站出来，为难地看着我们父子，毕竟对她而言，

巴不得父亲回家陪她，过去孤独的状态终于结束。可同时她也知道，过去在她孤独的时候，儿子取代了丈夫，千方百计地取悦她、陪伴她，儿子是她的救命稻草。可此时，真正的船来了，那根稻草已经是多余的，丢掉吧，过去的相依为命还在，不丢掉吧，那条船已经停靠在岸边，随时等待着她上来。

我在家庭关系里感受到的就是这样一种局面，一开始，我是家庭的男主人，虽然这个男主人不那么称职，后来，真正的男主人回来了，我便成了多余的，成了父母之间的第三者。因此，在后天的团队关系中，我总找不到自己的真正定位。打个比方，二十几岁时我曾在一家单位工作，发现老板和助理不和，老板是个独裁者，助理是个受到他排挤，却又争强好胜的女人。于是，我天然地靠近助理一边，经常和那个助理私下里商议如何对付老板，无形中卷入他们之间的派系斗争，并成为两派斗争的先锋和主角。

在这场游戏中，我同样扮演着名义上的救世主，将助理投射为当年的母亲，老板投射为父亲，陪伴母亲，分担母亲，取悦母亲，并站在母亲的前面挡住对立面的子弹。其实，我并不想取代老板，正如我当年无心取代父亲的角色，而只是单纯地怕母亲受委屈，可是，我还是被子弹击中了，老板通过各种方法将我压制得难于呼吸，最后我们几乎展开了“肉搏战”，并以两败俱伤而告终。是的，我还是被父亲一脚踢出家门，远离了母亲，那时的我，就像丢了魂似的，因为在我看来，那无异于告别母子的相依为命，一个儿子离开母亲，是何等的不安？！

这种家庭经历造就了我后天的人际关系，直到老板将我排挤出局，那个离不开母亲的儿子才真正告别了家庭，彻底死心。因此，我今天特别感激那个老板，从心底里感激他当年的愤怒与阴谋，这一切都是我制造的心理游戏，直到落幕，我才真正死心塌地地开始组建自己的家庭。

因此，对人际关系的不适应，其实缘于我的那个不良的家庭经验，它把我养大，也让我把安全感与不良的家庭关系捆绑起来，在后天共同运作。是的，当我小时候适应那种母子关系的时候，我不会想到那是一种状态，是母亲作为一个女人的孤独，而我作为儿子，他唯一的陪伴者，理所当然地要为母亲的病态负责。可这个责任，本应该由父亲承担，如果我去承担，就是侵权，就是冒

牌儿，就是名不副实。

也由此导致了我对委屈的女人有一种天生的同情，学过心理学之后，觉察到自己的这一特质，才逐步地将这种同情心转化为平常心。因为我知道，那个不良不是我造成的，严格上说，是他们夫妻自己选择的，是父母二人在相识之初，彼此相悦时自己的选择，他们的性格注定了他们的今天，与我一点关系都没有。过去，为了维护家庭完整，为了保证母亲开心，为了自己能够安心地生存下来，我不得不去扮演那个本不属于自己的角色，而现在，我毋须再为任何人被迫扮演不属于自己的角色，我只需要做好自己。

可我知道，这一切都是觉察后得出的反馈，是自己通过学习得出的经验教训，也是对自己的真正了解。从此，我才知道过往的一切来自何处，也紧紧抓住觉察这一智慧的方法来观察和处理当下的事物，久而久之，我的人际关系得以明显改善。比如我后来到几家新单位兼职，与每一个人都可以保持比较融洽的关系，无论是男是女，我都可以与他们保持一种尊重界限下的友谊，其中，我仍在扮演各种角色，如果某个女士缺乏父爱，我也会不时地像父亲一样对她严格要求或呵护，哪个男士有被父亲打骂，或被手足冷落的经历，我也会适时地扮演他的父兄……，然而与过去不同的是，我在看着自己扮演角色，觉察着这一切的发生，因此我既有把握，也有分寸，给到他们想要的，也不会因此而失去自我，不再把自己搭进去。如此一来，大家都没有压力，同时也都能彼此接受。因此，我目前的工作状态远不似过去的那样被动与力不从心。

曾经在《动物世界》中看到这样一段情节：主持人介绍说，狮子的祖先和豹子很像，那时，它们生活在热带森林里，身上的斑纹与森林中的花草树木相应。可随着气候的变化，由于干旱，森林逐渐变成了草原，狮子身上的斑纹也随之慢慢退化，越来越接近草原的颜色——这就是我们今天看到的狮子。主持人还说，这种进化至少需要 3000 年。

由此可以想象，人类社会不也正像大自然一样不断变化吗？当然，这种变化不仅限于气候，更主要的，是人文环境的改变。那么，人类是不是也像狮子一样，在不断调整着自己，以适应这种变化呢？

可以得出结论：如果带有斑纹的大猫“比较固执”，视气候及森林退化于不顾，仍然保持着原有的习气和体形，恐怕就会被大自然无情地淘汰，那我们今天恐怕也就无法看到雄壮的狮群了。如果将此过程推广于人类，假如某人比较固执，视环境变化于不顾，无论到了什么年代，仍然恪守原有的观念、习气和经验，恐怕也免不了要遭到时代无情地淘汰。其实万物的道理是一样的，所谓适者生存。人类之所以被称作万物之灵，正是因为他能够自觉地洞察到这种变迁，进而主动地调整，以适应环境。



适应环境不仅包括上述的与时俱进，还包含了另一个原则：优胜劣汰。

还是在非洲的大草原上，一群狮子在觅食，它们盯着远处的水牛，水牛体型庞大，最重可达 750 公斤，而一头普通的母狮才有 135 公斤。因此，一只甚至几只狮子也未必能占到一头健壮水牛的便宜。于是，这群狮子在等待，在观察，不一会儿，它们的运气来了，不远处有一头掉队的水牛，它好像在与其他水牛的搏斗中受了伤，前腿瘸了，为了跟上前面的大部队，它用尽全力奔走，体力消耗极大。

这群狮子慢慢接近这头受伤的水牛，趁它来不及转身反抗的时候，群起而攻之……，不一会儿，草原上只留下一堆残骸！

试想，如果这头水牛在与其它水牛的搏斗中是胜利者，也许它就不会遭此厄运。因而，保持强壮才会受到大自然的青睐。

励志格言中有一句名言：天助自助者，自求多福。

老天爷（大自然）只偏向于那些强者，它们被淘汰的概率会比较低，相对而言，福气就比较多。因此，自强自立成为生存的一大法则。

其实，动物界也严格恪守着这项法则，强壮的动物不仅遭到进攻的机会较少，而且就算在团队中，也会受到同伴的青睐：一般来说，最强壮的雄狮最容易博得母狮的“好感”，在角斗中胜利的水牛也具有最高的交配率。动物们好象都心领神会于同一个法则：只有最强壮的雄性，才能繁衍出最优等的后代。

动物界看不到同情心，失败者天然地遭到冷遇与淘汰，它们绝不把同情当爱情，它们活在本质里。为了传宗接代，它们显得特别残酷与缺少人情味儿。它们从不给弱者调整的机会，它们只接受结果。

而作为万物之灵的人类，与动物相比就显得高明得多，其实人类接受教育的本身，就是强化自我的过程，只不过，现在的大部分教育都在要求人们咬文嚼字，为了一纸文凭而死记硬背，因此，现今的教育在有意无意间弱化了教育本身的职能。庄子曾经说过，过去的教育，是通过学习了解自己的本性，让自己回归自然，而后来的教育，只是钻进书堆里，因此，除了会背一些文章外，并没有培养出真正的能力。

所以，真正高明的教育是能力的培养，而这个能力的核心是适应环境和强化自我。当教育只偏重于纸上谈兵的时候，那些头脑里装满文字和公式的高才生，自然会变得眼高手低，也自然不会受到社会的青睐——这种残酷程度就比较接近于大自然中的动物了。

因此，高明的教育是本能的修炼、培养和强化，正如水牛和狮子中的佼佼者一样，它们受伤的可能性会比较小，成功当然更多地属于它们，因为大自然和人类社会并没有本质上的区别。

可我还是被人类的心灵所感动，因为只有人类不安于现状，人类不会像水牛一样，天然地服从于狮子，任它们压在自己头上，做它们的盘中餐。而且在一头水牛遭到进攻的时候，其他同伴都视而不见。但人类不会如此，人类有一句话，叫“哪里有压迫，哪里就有反抗。”人类还有一句名言，叫“团结就是力量！”

因此，人类可以在水牛和狮子之间任意地转换角色：过去的水牛，很可能在几年、十几年或几十年后变成狮子，而水牛绝不可能做到这一步。进而，当人类的弱者受到攻击时，其他同伴会很自然地协助他，而水牛不可能这么做，它们甚至连一点点类似的念头都没有。

这不仅取决于人类会制造工具，更主要的，是人类有一种区别于所有动物的头脑，我称之为“不安于现状。”

“不安于现状”的表相不仅见诸于人类历史，它还更多地体现为人类个体的自我调整。比如一个人从小到大都逆来顺受，在许多人眼里都显得比较懦弱，没什么出息，但也许有一天，他突然顿悟，知道这逆来顺受本不是他的天性，而是他在成长过程中与环境互动的经验习气，于是，他就有可能“穿过时空隧道”，回溯到童年或所谓的前世记忆里，将自己与他人平等的天性挖掘出来，修改“性格密码”，并用今天一个成人的力量付诸于当年那个无奈的孩子，于是在当下，他就会变得强大，从一头水牛变成狮子。

事实证明，在许多心理治疗个案中，这种可能性普遍存在，人类有能力在最短的时间内让自己变化，这在动物界是不可能的。



我一直在考虑一个问题：当狮子袭击水牛的时候，水牛为什么会如此“服从”？难道它们天生就如此吗？后来我通过进一步观察得出了初步答案：对一

头刚生下来的水牛宝宝来说，它还不知道什么叫怕，它还有可能在面对一只狮子的时候不知道躲避，这也许就是那句“初生牛犊不怕虎”的道理。它为什么不怕？因为它没有经验，不知道对方的心思和杀伤力，也就是说，它没有任何顾虑。然而，当狮群袭来的时候，所有的成年水牛都会四下奔逃，水牛妈妈为了保护宝宝，也肯定带着它们跑，而没有跑掉的水牛，就会被狮子们吃掉——每一头小水牛都会经历到上述过程，当它们还不懂为什么要跑时，就会看到跑不掉的厄运，于是它们终于理解了父母，于是当它们再一次看到狮子的时候，会不假思索地奔逃。

这就是在经验中学习到的生存法则。可是，它们不会去想：父母为什么不团结起来反抗？为什么不转过头来去咬、去顶、去踢狮子？难道食草动物的天性就如此吗？那么，是谁规定了这项必然屈服的法则？甚至被猛兽剥皮时，也必须无条件忍受？

其实在远古时代，所有的哺乳动物都拥有同一个祖先，由于气候的变化，这些同类祖先分布于不同的地域，生态习性开始产生变迁，有的吃肉，有的吃草，进而发展出不同的体态特征和觅食习惯。在此，我们不妨想象一下，也许第一头水牛也试图与狮子较量，第一只老鼠试图和猫抗衡……，可不管出自什么原因，水牛们成功的概率低，老鼠们失败的经验多，然后它们总结出“彻底折服，绝不反抗”的决断，再经过一代一代地“言传身教”深化这种认同，久而久之，吃肉的就得吃肉，那些吃草的也就变成了被吃的那些肉。这就成为了千古不变的食物链，动物们都会自然地遵守这种生态平衡，好象打破了它就对不起上帝似的。

然而，这种绝对化不适用于人类，也因此才发展出人类社会，以及人类在面对所有动物时的高明智慧。所以，人类是地球这个大环境的真正主宰，他让所有的动物臣服。可这是不是说：“人类因不服从所谓的自然规律才成为胜利者，或世界的主宰者了呢？”动物身上是否也有人类可供借鉴的智慧法则呢？

第十三章 中庸之道



电视画面中，一片非洲大草原，上面有狮子、水牛，还有斑马。水牛和斑马这些食草动物看上去十分悠闲，并没有因那些狮子的关注而战战兢兢。更有趣的是，一头健壮的雄狮和两只尾随的母狮也从斑马群的身边散步而过。主持人说：“斑马看到狮子的肚子下垂，知道它们已经吃饱了……”。

试想，如果在人类社会也出现这种天敌擦肩而过的情形，人类会无动于衷吗？比如恐怖分子和维和部队见面时，无论是否已经吃饱，他们是不是也会毫不犹豫地朝对方开火？有些人不就是因为信仰或政见不同导致的宿怨而经常火拼吗？

人类战争的动机除了利益之外还有很多是观念和信仰，这些均属头脑里的东西，所以，人类往往因信仰而战争，可动物只是为了添饱肚子或争夺地盘才会彼此攻击。动物活在本质里，它们争斗的目的只是生存本身，狮子不会考虑水牛的思维方式，斑马也不会关心猎豹的信仰。只要它们吃饱了，就会平安无事。

在此，我们不能说动物和人类谁对谁错，这只是一种存在方式，所谓“存在即合理”。那么，人类是否能够也像动物一样活在本质里——单纯地为了生存而活着？如果是那样，那些类人猿也许永远也无法进化为今天的人类，就像狼孩儿的故事一样，从小被狼叨走的婴儿，长大后既不会说话，也不会与人类共存，最后不得不死在医院里，因为他无论如何也无法适应这个非森林环境。

可现在的人类社会就远远地优越于原始森林和大草原吗？

看上去，人类通过发展科学技术，用机械和电子等现代化装备代替了手工制作，是动物们根本不能想象和理解的。狮子必须通过团队协作而完成的捕猎，人类只需要一支枪就可以完成。这的确是人类特有的长处，就像荀子所说：“君子性非异也，善假于物也。”君子善于借助环境来发展自己，与动

物相比，人类是绝对的君子 and 神明。

可是，当我们进入社会化之后，便滋生出了因观念和信仰不同而相互残杀的局面，据历史学家考证，在全世界人类的发展历史中，没有战争的时间仅有22天！

而且，人类用机械化工具代替了手工操作，汽车和飞机代替了腿脚，摇控器代替了双手，甚至有机器人来替人类做事……，于是人类越来越疏懒和贪恋名利，原始本能越发退化，活动越来越少，心血管、胃肠道、内分泌等身体系统的发病率日益增加，战争、疾病、核竞争、环境污染、金融危机、犯罪率、毒品、烟酒、家庭暴力、纵欲、网络灾害等，无一不威胁着人类的生存。我们不能不说，这些都是经济飞速发展的负面效应，如果人类有足够的智慧加以管理和规范，把人为的灾害控制在有限范围以内，那么，上述问题还说得过去，毕竟科学技术也为人类文明带来了无法言表的巨大进步。

然而凡事就怕极端。极端就是把某种状态强化、固化，比如一个家庭若以汽车、洋房作为幸福指标，那么在感情上就有可能危机四伏。一个女人若以男人的地位和财富作为择偶标准，那就不能太苛求感情的互动。人类若仅以物质文明的进步作为社会发展的指标，那么精神文明和心理健康就会被弱化，无形中会增长人们的攀比心和嫉妒心，当这样的状态走至极端时，便是战争的动因。

因此，物质和精神同样重要，在当今物欲横流的社会生活中，尤其要强调精神的意义。因为犯罪率与之有关，离婚率与之有关，战争与恐怖主义也与之有关。它同样也关系到千家万户的生活质量。



但精神文明的标志是什么呢？有人说是心理健康，也有人说是品德教育，其实都不尽然，所谓的精神文明，实质上是规范全社会的价值观。

谈到全社会，就不仅仅局限于某人或某团体，而是共业，因此必须是一门学科，并由政府出面向全社会推广，大力推广，持续不断，就像汉武帝的“罢黜百家，独尊儒术”一样。而适用于当今社会的哲学体系，除政体教导之外，

该属老庄哲学最切合实际。

因为老庄强调的是回归自然，也就是回归本性，它正好与过分强调名利的心态相反，也就是说，它对现今的物欲横流有一种中和作用。

老子的无为核心为道法自然，庄子更是提出了“圣人不死，大盗不止”的言论。他们的矛头都指向一处：极端的社会化。因此，老子晚年入山隐居，庄子更是毕生不务政。他们以自己的行为告诫世人要融于自然。

庄子所举言论多以动植物为例，老子虽然讲人，但他总是围绕着道阐述人与自然的一体关系。可见，他们非常崇尚“动物世界”，反对人为的极端化，实质上，他们说的就是人性，也就是佛陀所讲的众生平等。

对于修身养性来说，他们的学说再纯粹不过，可对于经济发展和统治管理而言，他们便不如孔子现实，而孔夫子也是在老庄哲学的基础上，明确指出人性的方向，是严格意义上的中庸。而他的理论必须有一个前提：当社会趋于相对稳定的状态，百姓安居乐业时，他的观点方得以广泛传播、运用。因此，庄子总在讲故事的时候说孔子会遭到强盗和暴君的攻击，因为他太过于文明、仁义，而在没有和平的时候，这种仁义礼智信是不易操作的。

我们并不是说当今社会不够稳定、和谐，而只是站在人性的立场上进行分析，许多个人、家庭乃至企业，的确纠纷不断、心理失衡，这是一种隐形的心理战争，而且全社会继续不断强调的物质化，使得这种反差和失衡日益升级，比如大部分家长仍然以成绩要求孩子，大部分学校继续以升学率为政绩和业绩的考核、评比标准，大部分单位还是以学历高低作为选拔人才的依据。还有，大部分人非常习惯于用钱和地位来评价一个人，就连亲人之间也是如此。这种极端物化的后果，只能让人越来越忽视本性，越来越攀附于外在环境，进一步向下发展，问题都是别人的，好处都是自己的，习惯性推卸责任，这种思想从许多家长教育孩子的过程中就已经开始了。

被物化的结果就是缺乏主见，没有思想，没有创造力，没有相互信任，也就不会有合作的基础和凝聚的关系。那么，人类就有可能不如狮子——在面对一头强壮的水牛时无法建立起协作精神，相互指责和推卸的后果，只能是生存危机。

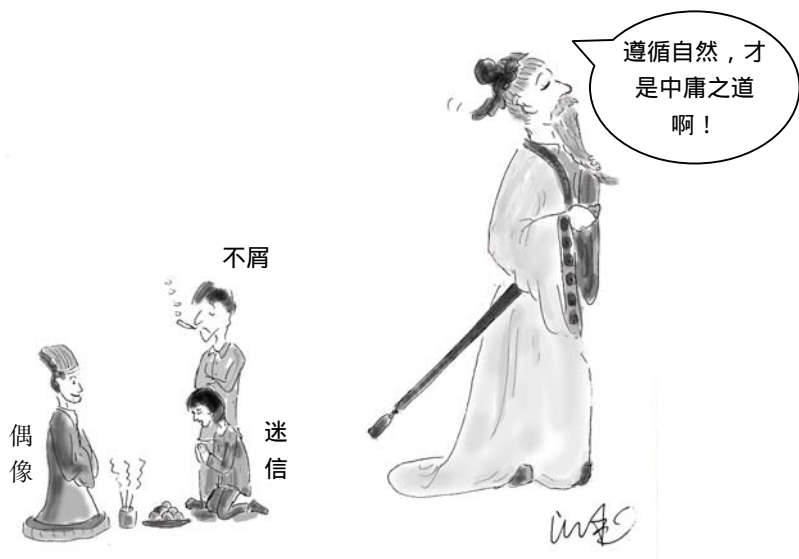
谈到狮子，它们是没有社会标签的，它们最怕天灾，所以最遵循自然法则，动物界毋须设立法庭和监狱，也不需要法官和德育老师，大自然就是它们的学

校，父母教它们适应大自然的一切技能，丝毫不去破坏它们的本性，使它们的本能得以最大程度地发挥。除了进化，它们不需要“生产力的发展”和“社会进步”，它们因此也不会恐惧观念和价值观的“修理”，它们真正的天敌只有一个，那就是自然。

远古人类因此而特别敬畏大自然，后来随着人类进步，特别是科学技术进一步发展后，人类对自然界中的种种现象得以了解，随着神秘感的逐渐消退，敬畏之心也逐渐消失，因此也不太在乎自然法则。环境污染、任意猎杀动物、乱砍滥伐森林等等行为都证明了这一点。于是，天人合一的观念越发淡薄，天人二分的观念越来越强。比如说，古时候天气干旱，人们会自发地组织起来去祈雨，他们认为民心能感动上苍，这种形式固然有其愚昧性，但在一定程度上说明了人类对自然界的敬畏，人们相信除天子之外还另外有个老天爷，如果对他不敬，或随便造孽，就会得到报应。

然而现在，虽然破除了迷信，可当人们视老天爷于不顾的时候，也对大自然失去敬畏之心，当然不会过多地考虑工业污染的后果，做了坏事也不怕“下地狱”。

在此，我们并不是在提倡旱天祈雨，只是反对将人类与自然割裂开来。因为，人类也是自然的产物，科学越发达，越要利用这些知识与大自然和睦相处，而不是只顾自身名利，不顾自然环境。



这只是一种局部的中庸——既不要盲目迷信鬼神，也不要只顾眼前利益。然而进一步，我们还应该看到动物界的可取之处，学习它们的长处，不要太自以为是于人类的智商。

比如狮子对气候变迁的适应能力，在某种程度上就要比人类对时代的适应能力强得多。狮子不会抱怨全球变暖，或地域干旱，它们只是用迁移和捕猎等方式调整着自己，以适应环境。可反观有些人，时代变了，他们的观念仍然难以转变，看不惯这，瞧不上那，特别是有些老人，对当今的网络现象及市场观念表现得极不适应，看着电视里的明星也会发牢骚，对单位的改革表现出愤愤不平，他们总让自己活在过去的年代里。而这种固执的成本，往往会表现在与子女之间的矛盾上，子女成长于这个年代，也必须适应这个年代，可一旦回到家与父母交流，两个年代的经验就形成矛盾，表现形式往往是互伤感情。

与狮子相比，人类在这方面显得比较固执，这可能也是由于人类过于有头脑，有主见，聪明反被聪明误，总是拿过去的经验应对今天的环境。老实讲，经验只是个材料，拿来后只能当参考，不可用作指导。因为与人类当下的体验相比，任何所谓的经验都是理论和教条。

人有动物的一面，叫本性，或称之为本我，同时也有理性的一面，叫超我。心理健康，要求既不可偏于本我，也不可偏于超我，而在它们之间以动态的方式不断地调整、缓冲，这个状态就是中庸。

有这样一个故事：过去有一个国王，他特别喜欢看圣贤之书，有一天他出来散步，一边手捧书卷一边欣赏着花草景致。此时，有一个百姓凑过来问国王手里拿的是什么，国王骄傲地取出书卷呈给百姓。那百姓用眼睛瞟了一眼，笑了笑对国王说：“在我看来，大王您过于相信书，而不相信自己。”国王一听就火了，逼着此人说出原因，否则要给他定罪。

那位百姓说：“我是个木匠，把手艺传给儿子，儿子只是学到如何利用工具，至于我过去打造木器的经验，他不可能再体会一遍，只能重新开始他的经验，我们中间传递的，只是一种形式，然而每个人的经历不同，手法不同，习惯也不同，那么还有什么真正相同，并能够采纳的呢？所以大王手中的书，只不过是过去的人记载的过去的事，以及他们在那些事件中的感受和体验，那

又怎么能替代现如今的变化呢？一路走过来，过去有过去的景致，现在有现在的山水，过去的景致描述得再好，也无法代替眼前的一切，因此书上讲的只能借鉴，大王您的经验才是治国之本呀。”

国王听后大受启发，立即扔掉了圣贤书，回到皇宫办理朝政去了。

在现实生活中，我们有多少人仍然恪守于过去的经验，或者用道听途说的理论、说法来指导当下的行为？特别是在教育中，多少家长用过去自己那个年代的成长经验来教化现在的孩子？有的家长过去生活比较贫困，经常吃不饱饭，于是他们自然地认为多吃比什么都重要，也因此，他们特别在乎孩子的饮食，认为吃得越多越好，却不知，现在的食品花样繁多，可谓极大丰富，孩子该少吃些才有助于身体健康。这就是以过去自己的经验，来代替孩子现在的真实感受。



打个比方，如果把活在本质里的狮子比喻为显酸性，把活在观念里的人类比喻为显碱性，那么，酸碱不妨中和一下，让它显中性——动物们的生存法则就是自然法则，比较侧重于老庄哲学，现代人类的生存法则就是社会化和现代化，比较侧重于名利和标签。对人类的健康而言，二者都是一种极端，特别是人类的生存方式越来越远离自然规律，也就是过于显碱性，因此，我们才强调老庄哲学的酸性。

有人问庄子何谓人为，何谓自然。庄子说：“马有四条腿就是自然，给马套上绳索和马鞍就是人为；鸟在天空飞翔就是自然，把鸟捉进牢笼就是人为。因此，一切人为的做法都是反自然的。”

在此，庄子已经明确了自然与人为的关系，它其实也就是本性与物化的关系。本性是自由，人为就是限制和规范。在人类社会里，无法容纳绝对的自由，否则便与森林、草原无异，但也不该极端约束自由，否则便失去了创造力。

回到人类个体，孔子说过“七十而从心所欲不逾矩。”从心所欲的意思就是自由，不逾矩就是规范。合起来的意思，就是说人到七十岁的时候，思想境界才有可能到达那种自由与规范的完美结合。他所表达的就是绝对中庸。

可能有人不太理解这句话的含义，打个比方，人在开车时满足了自由驾驭的需要，可开车时必须遵守交通规则，这就是自由与规范的统一。还比如人在跳舞时可以自由发挥，让肢体充分展现自由的能量和美感，可舞者的舞步必须符合一定的节奏，而且不能逾越舞台，这也是自由与规范的统一，其实就是中庸的境界。

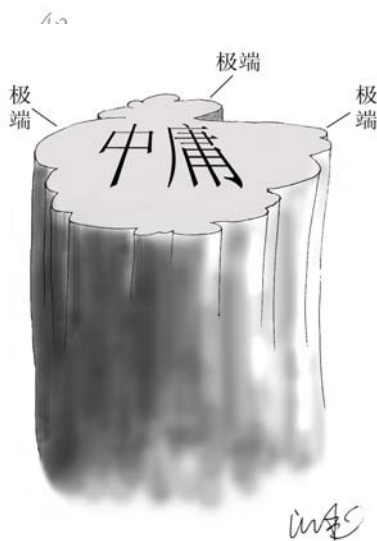
在教育中，如果过分强调分数，势必把学生禁锢在书本上，死记硬背或照本宣科，那就等于只要规范而忽视自由，只要标签而忽视本性，后果只能是弱化创造力。

在管理中，如果只强调表面政绩，势必忽视内在质量，便容易造成形式主义，那就有可能为假冒伪劣创造条件。

在待人处世中，如果只看重结果而忽视过程，就容易给人贴标签，那就会因为缺乏理解而无法沟通，真正的信任与合作关系也就不易建立起来。

在谈情说爱时，如果只有浪漫而没有冷静，就容易由爱生恨，一旦共同面对现实生活的时候，便不易建立起分担协作关系。

所谓中庸之道，就是在规范中展现自由，如果把一张桌子的两头比喻为黑、白（两个极端），中庸就是中间的灰色地带，这个地带的面积很大，其空间足以发展自由和创造力。



据说，佛陀开悟前在苦行林修道的时候，几个月粒米未进，他一心想通过苦修来证得解脱烦恼的智慧。但结果是骨瘦如柴、奄奄一息。此时，他突然看到不远处尼连禅河上徐徐驶过一条船，船上传来悠悠的琴声，他陶醉于优美的琴声中，冥冥之中，他好象悟到了什么。突然，琴声嘎然而止，听得出是琴弦断了，佛陀的思绪为之一振——“啊！太紧了会断，太松了便弹不出声音，不紧不松，正好，这就是中道。那么，我过于强调苦修，是不是也像这过紧的琴弦呢？”

想到这里，释迦牟尼终于缓缓地走到河边，接受一位姑娘供养的乳糜（羊奶），顿时感到有了精神，在此基础上，他重新回到菩提树下，静静地坐了七七四十九天，之后，在那个晴朗的夜晚，当他仰望满天的繁星，终于彻底放下一切，明心见性，证得了无上的菩提智慧。

这个优美的故事给了我们一种启示：即使是我们这样的凡夫俗子，无法具备佛陀般的勇气和智慧，但我们起码也应该能够了解他所经历和感受的中庸之道。因为这是一个普遍常识，也是开启智慧之门的钥匙和必经之路，一曲单纯的琴声都可以诠释这一切。

谈到中庸之道，必然再一次重申本我与超我的概念。本我就是存在本身的

那个我，它是无条件的，是感性的，是婴儿状态的，是本质的。而超我就是我们后天所要扮演的角色，是社会化的，是走出去的，因而它也包含了社会我。如果在两个我之间拉一条橡皮筋，把本我和超我连接起来，形成的一个整体就是自我。

那么，如果超我（社会我）过于远离，橡皮筋就会绷得太紧，久而久之，它会失去弹性——想一想，如果我们过于看重社会角色以及所附加的标签，过于看重名利和分数、政绩，那么后果只能如这根失去弹性的橡皮筋一样，油尽灯枯，失去健康、家庭和爱。

比如有些人在单位是领导，回到家后，他仍然希望爱人像下属一样遵从自己，这就是把超我角色带入了本我家中，那么后果往往是因得不到爱人的认可而矛盾倍出，说到底，这种局面又是谁造成的呢？

反之，如果超我离本我太近，使这根橡皮筋无法伸展，那么，它的弹性也就无法体现——想一想，如果我们过于强调本我属性，成天活得像一个孩子，依赖父母或指责环境，动不动怨天尤人，进而不去作为，不去创造，不去承担责任，那么，我们便无法建立起完善和健全的自我体系，无法与社会融合，就好象总待在母亲的子宫里拒绝出生一样。

生命的乐章是否优美，全看这根自我之弦是否松紧有度，有张有弛。中庸之道是一种完美的境界，它是矛盾统一的具体体现，是整个生命状态及宇宙能量的存在方式，是一种绝对的平衡。它没有一个明确的指标和绝对的静止状态，必须通过不断地调整来实现，所以表现为永恒的动态。因此，中庸就是平衡，就是稳定，就是和谐。

有志者当然无法容忍自己到了七十岁才证得这种自由与规范的统一，是的，如果当下便感知这一切，并用一切生命活动来验证和操作这项法则，就可以使自己的生活在达到近乎完美的状态。这就是释迦牟尼所说的“人人皆有佛性”，因为人人可把自己调整到中庸的心态，没错，这是一种心态，是离两边，求中道的释然。

其实，许多人的发作和愤怒并不是因为他真的脾气不好，只是因为他过于看重情谊，那么，只要他不那么在乎情谊上的得失，离那种情执远一些，心中

的怒火便失去了燃料，情绪自然会平静许多，烦恼也会少许多。



这种修炼难度极高，因为几乎所有人从小便得到了父母过多的爱和要求，这种亲情模式伴随着人类成长，因而往往被人们当作生存法则和活下来的证据。然而，正是这种过度的爱和要求，也使人们烦恼频生，因果下来，大多数人甚至来不及明白这些根源时，便已经撒手人寰。因此，在有生之年经过修炼走上中庸之道，就是佛教讲求的功德，也是幸福、健康之本。

第十四章 返璞归真



曾经有幸与一位德高望重的老教师座谈，他今年 65 岁高龄，老夫老妻有一个女儿。他说，女儿是独生，今年 40 整，在微软公司的技术部门做高管，有一次，比尔·盖茨来到中国，说拿出 8000 万元提供给中国 100 位最有前途和能力的技术骨干作为奖励，他的女儿排在前十位。

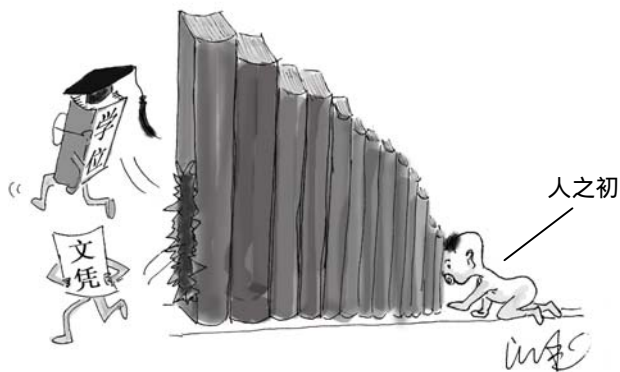
老先生很欣慰地说，他最满意的不只是女儿的能力，更主要的是她的做人，无论在公司还是家庭，女儿都是称职的白领、妻子和母亲，她事业成功，生活幸福，外孙子也健康成长，因此他很为自己的女儿自豪……

他说，女儿小时候，他从来不占用女儿的假期时间，即使有很多家长为孩子寻找补课门路，他也从不给女儿和自己添加任何压力。女儿上中学时也不是什么尖子，高考上了北京计算机学院（当时不算什么重点院校）。一切看起来再平常不过，然而又过了十年、二十年……，当她的老同学聚会时，差距拉开了，四、五十个同学的状态都不一样，除了姓名没变，友谊没变，什么都变了。问起老先生的教育之道，他只给了四个字：顺其自然。

过去在某电视台做节目的时候，也遇到一位才女，毕业于某名牌大学新闻系，负责一个栏目的编辑、制作等工作。她已三十有六，却仍为单身，甚至连男朋友都没正式交过。工作之余闲聊，偶有朋友问其原因，她对此含糊其辞，看得出她对婚姻大事比较茫然。闲谈之间她开始抱怨父母，说他们长期冷战，从小她就没有感受过一家人和气、商量的气氛，只是父母对她的学习均十分上心，每当她拿回 100 分的时候，一家人才会高高兴兴地坐在一起……，结果导致她认为能力突出便是一切，甚至把择偶标准也纳入其中，不仅要求将来的老公事业有成，而且对自己也要求很高——这就像当年的自己为了保证家庭和睦，拿回一个一个 100 分。

我还曾经同一位知名企业家交谈，他坦言父母早年离婚，他从小便知独立，并以优异的成绩考入某省名牌大学，由于从小没有父母代替的机会，他比一般人的独立生活能力都强。然而，他离过两次婚，有一个孩子，孩子跟他不亲，这也是他最大的烦恼。

怎么说呢？还是老先生说得好，他希望孩子有一个幸福的未来，而不一定是令人羡慕的角色；他希望孩子是一个完整的人，但不一定金光闪闪；然而在遇到挫折时，孩子能够以成本较低的方式走出来。当然，这是一种经验和智慧，同时他说：“这些品德在课本上是学不到的，在从教四十多年的时间里，我看到更多的是望子成龙的家长，以及成绩突出的学生，但我更希望他们有一个和睦的 30 岁和 40 岁……，特别是父母离世后，他们还能够完整、健康地活着！”



老实讲，家庭教育区别于一般概念化教育的核心，就在于此。庄子说过：受教育，是为了获得知识后找到内心的本然，而不是仅为了求得功名。其实，这才是学习的本质目的——返璞归真！

那么，如何才能做到返璞归真，或者说，如何做到真正的“真”呢？如果想弄清这个问题，就先要搞明白我们为什么有时候“不真”？

有句俗话，叫“世间本无事，庸人自扰之。”本无事，是真的无事吗？不太可能！这里说的“事”，是指烦恼，可烦恼是感受，不是“事”。于是得出：上边说的“本无事”中的“事”，是指一般人因事而烦恼，所以常把自己的烦恼归结为“有事”。这就不能不强调“因果思维”——我因某某事而起心动念，

所以，若无某某事，我就没有念头了。此时，事情是主体，人成了客体。被事情牵着走时，人成了机器。

机器嘛，就显得复杂一些，零件多，成本也高，最主要的，是它被动。如果没有外界刺激便不会启动，因此，它的行为和思维（功能）要靠着外界操控。那么问题就来了：人本来是灵动的，不是机器，可后来“变成了机器”，是机器就有程序，而没有自主思维，于是，这两个矛盾如何解决——灵动的人和被动的机器之间的矛盾，子程序与外加程序之间的矛盾。

我从小就有画画的爱好，却因父亲的否定而被迫将其“转入地下”，于是上课走神、搞小动作就成了老师经常批评我的理由。大人们都说我不懂事，他们将此称为“一切以兴趣出发”。换言之，学习不能以兴趣出发，而要以需要出发。可对于我，对于一个孩子，一个人，若无法对某事产生兴趣，只是为了所谓的“别人的需要”去做，必然会产生自相矛盾的效果——学习没有动力，兴趣也得不到发展。

这就是自我灵动与“被动机器”之间的矛盾，而我又是一个绝不肯为环境的驱迫放弃自我的人，于是在很长的时间里无法处理主动与被动、自我与环境之间的关系。因此，它成为我心灵修炼的第一门课题：把自我需求与社会需求衔接起来，找到它们之间的“最大公约数”。

终于，在我而立之年后不久，通过自我修炼完成了第一课：把自己童年对美术的爱好兑现于某报刊的漫画连载。我通过对成长的追溯，重新唤醒了那个没有画完画的男孩子，让他在今天把当年没有完成的作品画完，就是为了他，为了我自己，同时也有勇气将作品呈现给社会。最重要的，我是以学习和负责的态度博得了报刊编辑的认可——我明白了伤害造成的负面，接纳了这股能量，那个久违的自信复苏了，于是这一兴趣得以重生。

在兴趣方面，我成了自己的主人，也成了被社会需要的人，这使得“自我灵动”与“被动机器”之间的关系得以处理。这是处理自己与自己之间的关系，然而大多数人需要处理的是当下的问题，也就是自己与他人之间的关系，许多人也许没有这种童年的特殊经历和爱好，他们需要处理的，是子程序与外加程序之间的矛盾。

比如有人说话无意间冒犯了我，我的第一反应就是发作。其实这就是第二种矛盾：我的子程序是“喜欢被表扬”，可外加程序却是“批评和冒犯”，这就等于按动了我这台机器的一个按钮，按钮的名字叫“发作”。它就是上述我们提到的“因某某事导致我起心动念”。

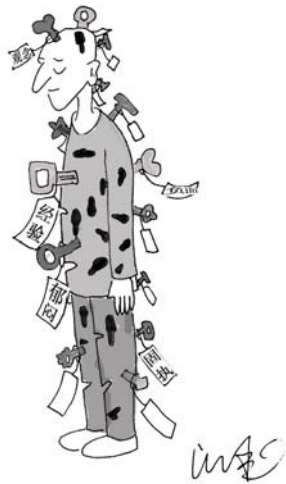
那么问题出在哪儿？是冒犯我的人吗？但如果我不是台机器，或我是自己这台机器的主人呢？试想，如果有人冒犯我，如果我自己作主，那么，我可以选择发作，也可以选择平静，也可以选择其他的方法应对……，总之，我的情绪我作主。

可问题又出来了，既然这么容易就能做到的事，为什么人人都无法控制住情绪呢？

其实答案并不难找到，有一个最单纯的事情我们每天都在做，那就是活着。活着靠什么？当然靠吃喝拉撒，试想，一个孩子在还没有能力独立处理这些事的时候，他唯一的依靠者就是父母或别的大人。此时，大人有了完全的权力，在运用这项权力的时候，大人会把自己的经验放进去，为孩子制造一种活法，这就是一个人最初的子程序。

大人对某事的不安，以及对某事的看法，某人的想法……，都会带入他们养活孩子的饭菜中、亲情中，大人们把它叫做爱。因此，孩子会就着饭菜把大人的好恶、观念和经历一同吞下去，形成自己的“营养”，其中也有那些不安与快乐。于是，当他们长大后，别人或环境的外加程序与自己的子程序不匹配的时候，就会发生“不兼容”和“不支持”，最多的呈现后果，就是烦恼。

于是我们知道了，大多数烦恼都来源于自己，机器上“发作”的按钮是自己装上去的。自己的子程序是烦恼的培养基，也就是说，许多大人们当初就着饭菜喂我们吃下去的“经验”，其实就已经为我们今后产生烦恼种下了种子。于是，我们知道了，我们其中大多数人是被定做出来的（机器），我们都被成长中的经验催眠了，而且自己茫然不知。



幼儿园里有几个男孩子在玩赛跑的游戏，其中一个跑得很快，另一个跑了几步，知道自己追不上，就自动放弃了。在停下脚步的同时，他自言自语道：“跑快了有什么用？出门那么多车子，不小心会出事。”

听得出来，这些话一定出自家长之口。然而同时，这个男孩子也一定感到自卑，因为事实就是他失败了，为了掩饰自卑，他会把父母或老人的话拿出来，既给自己找借口，又说给其他人听，以证明自己的“正确选择”，维护自尊心。

我很了解这个男孩子，他父母平日很忙，就把他托付给姥爷看护，老人很爱外孙，可老人力不从心，他不可能像一般的父母那样精力充沛，可以和孩子一起玩，一起跑。于是老人就说外面危险，有车子……，老人会把自己的力不从心带入对外孙的爱中，外孙吞下的，既是姥爷对他的暗示和催眠，同时也有“父母忙时，就该把孩子托付给老人”，以及“姥爷在我心中的位置超过父母”和“父母的事业要比爱孩子重要”等经验。

这些经验，都是伴着饭菜吃下去的，而且一直贯穿于他的成长。他又怎么可能有机会让父亲陪着去跑步，自信地去追逐和不服输呢？在一个老人的陪伴下，他只能表现出老人要求和希望的状态，他的本能，已经在与老人的长期共同生活中被消磨，他已经丧失了本该属于自我的童真。

然而到了成年，这些经验的延伸会让他怎样？那个赛跑仅仅是赛跑吗？孩子的游戏，都是一种社会化的基础培训，赛跑的经验与将来的竞争有关，摔倒后不服输与将来的不气馁有关，跑到终点与将来的坚持不懈有关……，而由这些力不从心的因所导致的后果，不就是从“父母忙，把孩子托付给老人”这件事开始的吗？这个经验，在很大程度上注定了孩子将来的烦恼，当不如人时，他站不起来，当失意时，被淘汰时，他怨天尤人，他也许永远也不会想到，这一切其实早已经在不到6岁时就已经注定了、发生了！

他的耐力、勇气、自信等，本该属于他的那些真实的能量被迫压抑了，但他没有选择，他不可能对父母说：“你们忙，也不能放弃对我的责任呀，跟老人一起生活，我就必须随着老人的节奏，那么有朝一日我输了，力不从心，谁替我负责？”



一来，他没那么高的逻辑思维能力，二来，就算他有怨气，也绝不敢发出来，因为发作怨气的后果，就有可能得到较少的爱，而没有爱，孩子是无法正常存活的。

孩子是不可能改变父母的，父母为孩子输入的一切程序，孩子必须无条件全盘吞下，而且不管爱不爱吃，想不想吃。他没有选择的权力，只有接受这一条路。而当他接受后，便会形成自己身体的一部分，它，就是子程序。

烦恼来自经验，不来自环境。所以，所有的烦恼都缘于自己身心的一部分（子程序），换言之，如果将这些子程序清除，烦恼自灭，也就是佛教里所说的“八风吹不动”。

谈到佛教，其实它就是灭因（消业）之法，无因便无果。怎样消因？就是返璞归真！

这个真，不是表面意义上的真实，而是自然，是自己的本然，更具体一点，就是那个父母在身边陪伴、支持、分享、引导的经验，是一个孩子本身应该成为的那个样子，是真实、健康的自我（真我）。

现在社会的强大名利场，很难不让一个孩子被大人的生存经验污染，特别在中国，评价一个人的大部分指标都是名与利，甚至在小学就已经开始只凭成绩看能力，无论是家长还是老师，有几个不是在这种不自觉的经验中“爱”着孩子？

那么，孩子的本能当然被埋没，当然无法真实，当然在成长过程中烦恼频生！



曾经听到这样一个故事：在美国有一个男孩子，因为鼻子大而不敢见人，经常独自待在教室里呆呆地望着窗外。有一次，他趴在窗台上看着一群人在埋葬一只死去的小狗，他很伤心。此时老师走了过来，拍拍他的脑袋问他：“你是不是很难过？”

男孩子点了点头。老师接着说：“那好，我陪你去外面看看吧？”

于是，男孩子拉着老师的手走到外面，不一会儿他们来到那个小狗的坟墓旁边，老师俯下身来，指着旁边盛开的玫瑰花问男孩子：“它们是不是非常美丽？”

男孩子顿时被这些玫瑰花吸引了，心情由阴转晴，还凑过去用他的大鼻子闻了闻花香。老师不失时机地说：“其实，老师最欣赏你的鼻子了，它的确长得很特别，可能这正是你的与众不同之处。”

“可是，”男孩子诚恳地告诉老师，“他们都笑话我，说我的鼻子长得不好看。”

老师摸了摸他的脑袋，“老师不这么看，你相信我吗？”

男孩子点了点头，他当然信任这位充满慈爱的女教师，在她的目光中，他感到了母爱的力量。

不久后，老师安排男孩子参加了一些学校表演和社交活动，男孩子变得有活力，由自卑变成了自信。他的名字叫斯各特，后来成为了 20 世纪美国最著名的喜剧明星。

这故事告诉我们什么？一个孩子的生理特征是个事实，如果他接受这个事

实，就是自我接纳，如果不接受，就是远离真实，那么后果不言而喻。因此懂得并关注孩子一生的家长和老师，肯定会有意识地挖掘孩子的潜能，引导孩子的发展方向，培养孩子的自信，更主要的，是会比较理性地培养孩子的生存能力、承受能力、调整能力和接受能力，这是功德，是功夫，是李小龙除了咏春拳以外的那个战无不胜的自信。



小斯各特在乎别人对自己鼻子的评价，这是当初环境对他的影响，而老师的一份健康的关爱，就可以为他将来的成功奠定人格基础，让他的鼻子成为全世界最喜爱的小丑标志。这就是自我接受，接受就是真实，就是自信，它就可以成功。

心理学上有一个游戏，叫做“捕熊者”——用食物将一只熊引至陷阱，然后让它干什么，它就会干什么，就像动物园中的黑熊一样，为了得到游客的食物，让它站起来拱手，它就拱手来取悦游客。

当孩子一步步被食物（有条件的爱）引诱，落入父母早就设在那里的陷阱后，孩子的自由（童真）被剥夺，主人让他们干什么，他们就得干什么，久而久之，孩子们也像那些熊一样，在一个更大的坑内做着人们要求的动作，以取悦更多的观众——在动物园里（稳定的单位）吃穿不用发愁，而且只要表现好，学历高（训练有素），就会得到人们的赏识、喝彩，而且那个长大的孩子，也

会因此而自负，认为自己已经成功，并成为对社会有用的人才。

其实，那只熊忘了，在得到喝彩的同时，它失去了自由，和自己觅食、捕猎的能力，它只不过是个小丑，一个衣食无忧的玩偶。它远离了真实。

有一只从小就被关进动物园的成年豹，是马戏团里的“明星”，众人赏识，被拍过许多照片，从小不仅娇生惯养，而且衣食无忧，非常听话，依赖感很强。有人曾经做过一个试验，将这只豹放回森林，看它是否能与那些从未失去过自由的同类相处。结果两天后，那只豹一瘸一拐地回到营地，发出哀号向主人求救。原来，它非但无法追捕猎物，还经常被其他动物咬伤，根本无法独立在野外环境生存。

返璞归真的意义，在于挖掘出自己的创造力，使本能复苏，让森林之王成为事实，让我们实现成功的理想。常有人感慨于年轻人创业难，承受力差，其实只不过是在说他们不具备野外生存能力，当然了，他们怎么会“自己觅食”呢？他们很可能从小听话、懂事、服从、省心、老实、厚道，年年三好，长大后成绩突出，还有可能捧个名牌大学的录取通知书回来向父母炫耀……，当然，我们并不是说每一个成绩优秀的人都无法独立生存，然而，眼高手低、照本宣科的人在我们身边太多了，想必所有人都看到过、听说过或感受过。

让真我适用于环境（社会）的过程是引导，它的终极目的就是返璞归真。而最科学的引导方式是一门叫做教育的学科。对于它，不同的圣人有不同的解释，按孔夫子所表，“学而时习之，不亦说乎”，“行万里路，读万卷书”。

庄子说：“读书是为了学到知识后再寻找到自己的本性。”

韩愈说：“古之学者必有师，所以师者，传道，授业，解惑也。”

王阳明则把自己的受教育心得总结为“知行合一”。

那么教育究竟为何？

其实教育分两个层面，一个是教，一个是育。所谓教，就是父母通过言传身教引导孩子成为被这个社会认可的接受的人，也就是引导孩子进入社会化，这里当然也有老师的职责。而育的意思，就是动物们都会的那项生育和养育的本能。统一起来，就是教育。所以教育是让人类成为独立个体的学问，是打造人文环境的基础学科。那么让我们再看一看，上述四位古圣，究竟哪位说法

第十五章 平常心



什么是平常心？有人曾经对平常心给出一个比喻：把一块长一米，宽一尺的木板放在地上，所有人站在上面都不会有顾虑。然而，若把这块木板放在万丈悬崖之间，你仍然可以平静地站在上面并走过去，此时，你明白了什么叫平常心。

所谓平常心，就是临危时的冷静与释然，用佛家的话说，就是“不为境所转”：不因为环境的改变而使心态有所起伏、波动。这是一种极为奢侈的智慧，因为它是功夫！

在此，不得不引出一个新话题：如何培养出平常心（这也是教育的终极目的）？因为若不具备平常心，上述一切成功的指望都只是形式主义，不能确切落实。

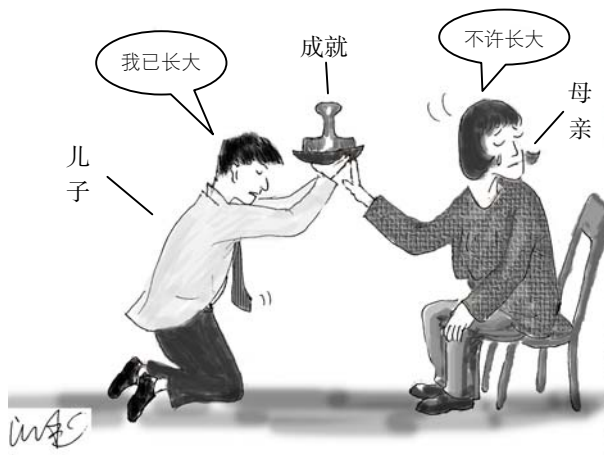
对教育而言，培养一个孩子的平常心要从童年时期的点滴细节做起，如果一个孩子摔倒了，家长没有大惊小怪地跑过去扶起、抱起，而以一种平常心的情绪来对待孩子的摔倒，那么孩子会从大人的表现中学习处理从摔倒到站起的经验过程，此时，孩子的平常心有了萌芽。那么随着孩子的成长，大人们仍然对孩子类似的成功、失败等行为表现出同样的心态，有朝一日，孩子真正长大时，他/她就会自然地把大人赋予的心态付诸于自我待人接物的态度上，这，就是平常心。

然而我们的很多家长都不大会具有这种平常心态，他们或是对孩子的摔倒表示出恐惧、抱怨，或是对孩子的成绩表示出过于肯定或否定，或是对孩子的游戏过度干涉，许多家长对孩子的表达以自我经受为中心，并不去与孩子换位思考，那么他们无形中传递给孩子的，也一定是一颗浮躁之心。

不难看出，培养孩子平常心的前提，是家长首先要有一颗平常心。对现实社会而言，这个提法其实相当过分，因为，平常心是智慧的高境界，是心理健康的极致，一般人，无论他/她是什么角色，是很难做到的，更何况一般人都都不具备反省之心，根本不会意识到自己的生活状态会如此细微。然而，正是这些细微之处影响到我们当下的一切，包括我们的家庭关系、亲子关系和人际关系。

平常心不是与生俱来的，它的确需要培养和磨练，但这不是说只要身处逆境就一定会生出平常心。这种说法显然是个误区，有些家长看到孩子过于任性，就想把他/她送到贫困地区，或经常对孩子进行忆苦思甜教育，其实这些做法都是一厢情愿。培养和磨练平常心前提有一个公式：不以自我为中心。

比如有些家长跑过去激动地扶起摔倒的孩子，这其实就是以自己的情绪为中心，因为自己感到心疼而采取下意识行动，并没有考虑到孩子得到这种冲动协助后的心理后果。还有些家长总以打骂冷遇等方式教化孩子，其实还是以自己的观念为核心，他们也没有考虑到孩子的接受能力和效果。还有些家长，无论孩子长到多大，他们都会以不同方式暗示孩子“不许长大”，比如许多事替孩子拿主意，孩子不请示、汇报，他们就会说孩子不孝；或者总以“替孩子着想”的名义杜绝孩子尽孝心，比如不收孩子的供养，无论孩子是否参加工作，仍然总省吃俭用地提供孩子生活用品，这就等于在行为上告诉孩子：“你仍然没有长大，没有能力挣钱”。



所有这些方式的后果往往适得其反，因为家长的前提错了。

首先，他们对孩子的爱必须是平常心，不是溺爱或过分地疼爱、过分地望子成龙，过分地在形式和教条上下功夫。对孩子的平常心要求家长首先把孩子当成一个人，一个完整的人，而不是自己期望的寄托品，或自己愿望的牺牲品，或夫妻关系的替代品。一句话，孩子不能是“品”，而是一个具备人格的生动的人，就算小，他/她也有自尊心和选择的权利。如果孩子的这种人权遭到破坏，无论是有意或无意的，无论大人打着什么样的名义来施加这种非爱行为，都无益于孩子的健康成长。

因此，家长首先要对自己有一颗平常心，客观地评价自己，这是认识自己的能力，是天下最难的一桩事。也因为难，所以由此引发的一切生活内容，也就显得力不从心。

平常心的培养需要从生活细节中感悟，在此我不妨谈谈我自己的体会。

我很爱我的母亲，这种爱从小就已经开始了，用相依为命来形容我们的母子关系一点也不过分。但也因此，我感觉在成长过程中母性的压力过重，那种被母亲操纵和控制的感觉使我长大后，特别是在成家后，将反弹施加给妻子，而在学过心理学之后，一度将它返还给母亲。老实讲，那些年，我对女性没有平常心，而是起伏之心，不是期望过高，就是失望过大，也因此经常产生失落感和依赖感。

那还是几年前的事，我常常因一些鸡毛蒜皮的小事与母亲发生争执。其实过后也知道那些事都微不足道，我要的只是一种感受，一种不再受母亲牵制的反弹，用以证明我已经长大成人，是个男人，而不再是男孩儿。

我几乎彻底否定了四十年来母亲对我的指手画脚，我知道当年她因力不从心而不得不把我控制在她的有效范围之内，不许我走远，出门要汇报，回家要报到，不让我和其他的小朋友玩，也不许我参加学校举办的对抗性体育项目……，这些经验造成了我后天的懦弱、急躁和自卑，但我得到了母亲对我的赞许：听话、省心、懂事。

是的，我以不淘气、不惹事赢得了母亲的满意，本来应该由父母共同管理的我，因父亲太忙而只能落在母亲一人肩上。

当我后来提起这部分能量时，深深感觉到过近的母子关系所导致的无奈与无力。我因此在心里一度抱怨母亲，也迁怒到其他女性，特别反感那些操纵男人的女人，无论这种操纵是母子之间的相依为命还是夫妻之间的女人强势。也因此，我极力推崇孔子的“唯女子与小人难养也”，也极度首肯弗洛伊德对男女思维方式的结论（男人用头脑思维，女人用身体思维）。结果是我受到了女性的撞击，力度有轻有重，不过，也正是这些冲突开始让我反思和疑惑。另外说一句，我不得不感激我的心灵导师，他教会了我一种思维方式：“无论遇到什么事，先找自己的原因，寻找的方法不是道德谴责或众人看法，而是觉察心灵的感受。”

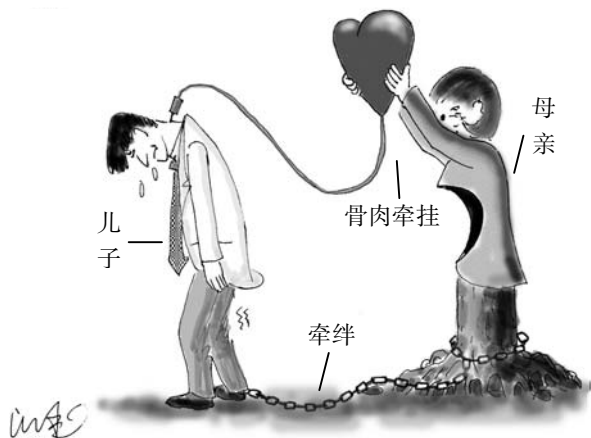
这种思维方式救过我多次，也因此使我不愿输给自己，或逃避现实。在对母子关系的反思过程中，我也采取了这种方式。我知道，今天我与异性之间的一切问题，包括对女性的看法，根源均出自那个当年的母子关系。只要解剖这种相依为命，那么一切延伸的男女现象，在我今后的行为中再不会成为问题。

在长期的思索中，特别是在与母亲和妻子的交流中，我觉察到自己对女性的认知有所误解。长期以来，由于对母亲的过分依赖，导致我将女性物化，认为她们做事、生育和服从都是被动的行为，她们的情绪完全受感性支配，缺少判断、分析、理性，而且，没有爱根本活不下去。当这种想法极端化时，自然会膨胀出那个大男子主义，无视她们的想法、感受和意见，弱化她们的动机，只是想把她们的控制在一定的思维范围之内，绝不不让她们成为吕后、武则天或慈禧——是的，我头脑中的女性，在很长的时间内都是这些形象，我怕她们掌权、参与政事，那在我，也在许多人看来无异于翻天。当然，这也出自于我对童年经验的反弹。

在此，我忽略了一个问题：作用力等于反作用力。也许她们本来没想较劲，可我先发制人后，反而挑起了她们的斗志，让本来平等的关系变得失衡，那么，她们势必为了公平而与我作对。

那个不得不维持的相依为命，是当年母子关系的无奈之举，其实母亲也不愿如此，当年，她也想老公与她共同分担亲子教育和家庭责任，可父亲太忙，

特别是在那个年代，他的成分不好（爷爷是国民党军官），如果父亲不积极要求进步，也许我们一家三口都会不安全。父母用全力维持着家庭，期间因政治运动而不得不对亲子教育有所忽视，他们顾不了那么多，因为在那个年代，大多数人都顾不上什么家庭教育和亲情和睦，人人自危，把孩子养大就不错了。



唉！我的标准太高了，我以现在的环境去要求那时的父母，正像有些父母按当年的经验去要求现在的孩子一样，都是无明烦恼，因此都不具有平常心。在相当长的一段时期内，我连这一点都不能放下，还制造了那么多投射和迁怒！这使我产生深深的自责，同时也使我起伏的心开始平静下来。

几番冲突，幸亏是这些烦恼，让我反思缘起，让我寻找问题的根源，是的，我的标准来自于当今社会的以人为本，忘了那个年代的人心惶惶，忘了冬贮大白菜和粮票，忘了烧蜂窝煤、换煤气罐，忘了自行车和军大衣，忘了铺天盖地的大字报和标语，忘了地震棚外的风雨交加，忘了一家几口人蜷缩在漏雨的小平房内……，忘了那时的一对夫妻（父母）是怎样的心态和标准。

想起这些，不，是感受到当年的一切后，在母亲 71 岁的寿诞宴席间，我跪在她老人家面前深深地磕了三个响头，她的孙子、我的儿子也像我一样给奶奶磕头。站起来后我举杯向母亲敬酒：“妈，感谢你给了我生命！”

母亲当然最了解我，她当下感受到我泪光中流露的一切，是的，一个不纯

粹的儿子，还有什么资格做一个男人？这个纯粹是一种放松，是一种全然的理解，不仅对母亲，还有对妻子和妹妹，以及对其他女性的平常心。她们也有人格，不只是孔夫子说的那样，她们也有相当的尊严，她们有权庸俗和平凡，有权表达和操作她们的力不从心，她们很美，一直默默承受并等待着我的成长，心胸如大海般宽广，她们用自己的生命创造了这个世界，那五彩斑斓的爱就是她们的存在方式。

亲情关系中的平常心，前提是一颗感恩之心。所谓感恩之心，就是把自己放在一个大环境下，而不是局限于自我的小空间内。如果置身于时空的大环境，那么自己就显得没那么“大”了，没那么重要了，于是别人如何对我，就成了缘分，惜缘之心便会取代“理所当然”。由此，成熟的责任心会随之诞生，许多事便容易看开了。

还有一种平常心表现在创业方面。

在上个世纪初期的美国，有一个穷困潦倒的画匠，他几乎没有钱去租房，每天不得不住在车库，一些老鼠与他为伴，他成天就是在这种环境下苟活度日。

有一次，他从垃圾中拣到一张报纸并看到一则消息：一家媒体正在向全国征集一个卡通形象。于是他开始动笔设计，可画了几幅，每次投稿都会被退回，为此他十分沮丧。

有一天，他呆呆地看着眼前的画纸，手足无措，无从下笔。此时，一只小老鼠跳到纸上，吃着面包渣……突然，他灵感乍现，重新拿起了画笔，又设计出一个新的卡通形象：一只长有大耳朵和大脚的老鼠，这就是全世界人尽皆知的米老鼠。而这位画匠，就是鼎鼎大名的迪斯尼先生。

我们可以说，使迪斯尼先生成功的秘诀在于他具有一种百折不挠的精神，但如果我们有机会回到当年的车库里去采访迪斯尼先生本人，问问他设计出米老鼠的动力是什么，他也许只会风趣地说：“可能是我的老鼠朋友们实在看不下去我每天吃拣来的面包，它们也想改善伙食，所以才提供给我创作灵感……”后来，当他接受美国某媒体采访时，正是这么说的。这种表达的背后，我们看不出什么励志类的语言，好象一切都来得很自然，是一种对生活环境的认同、接受和爱，是的，如果没有乐观的爱，成天将自己置身于失落感，恐怕我们今

天也不可能看到可爱的米老鼠，也不可能带着自己的孩子到迪斯尼乐园。



这就是一种平常心，它能缔造出那么大的成就，难道它不够奢侈吗？

还有一个女孩子，当年我们曾经同在一个电视节目上做嘉宾，可不久，网上出现有关她的许多不良传言，说她曾经被谁包养，当过第三者，还由此得到过怎样的回报……，于是，她在很长的一段时间内没有在电视节目上露面，主持人也因此不再请她做嘉宾。

可就在两个月之后，我又在另一家电视台的节目中看到她，相比以前，她更加沉稳、成熟，那种女人特有的魅力越发突出，而且这家电视台的知名度更高，她所参与节目的收视率更大，更重要的，她这次不再是嘉宾，而是主持人。

我们暂且不去探究有关其传闻的可信度和真实性，只是对于一个人而言，对于一个正在创业的女人来说，我个人认为，她没有被打倒，或是被打倒后她没有因此而一蹶不振，是的，摆脱道德层面看，她最终站了起来，在屏幕前，她更加金光闪闪，在她从容的表达背后，我看到了一种超凡的气质，一种乐观和淡定，一颗平常心。

去年的年末，北京下了一场大雪，雪后，我带着儿子来堆雪人，儿子一边在雪地上滑，一边有意摔倒，然后咯咯地笑，在他的笑声中，我感受不到摔倒

后的失落与痛苦，而是一种游戏的欢乐——是的，摔倒本是一种游戏，就像孩子在学走路时的摔倒和站起，都是一种本能的经验，它毋须环境的情绪渲染，也不该得到大人的结论性评价，这就是平常心的缘起。试想，如果儿子一路摔过来，无论是肉体的损伤还是心灵的失意，他如果都能像玩雪人一样地充满乐观，那还有什么困境能真正打垮他呢？

因此，我们若具备一颗孩子的心，一颗没有经过大人们过多干涉，没有那么多来自大人经验和教条的心，一颗纯净的心，那么，我们就具有了平常心！正像伟大的耶稣所说：“如果不具备一颗孩子的心灵，就无法回到天堂的国度。”是的，孩子的心就是天堂，平常心就是天堂。

回过头来，再看看为什么轻而易举的一句平常心，在那么多人看来竟如此难得？难道我们还不如一个孩子吗？答案是肯定的，没错，我们的确不如孩子，但这个孩子并不是指别人，而是我们已经丧失了自己的童真。

许多家长在用自己的经验和教条刻画孩子，而我们正是在这种刻画下成长，也因为这些刻画，我们失去了童真，并得到了那么多经验，好的经验固然可贵，可更多的经验反而徒增了我们的顾虑，让我们在许多问题面前无所适从。更可怕的是我们现在仍然以这种刻画来教育我们的孩子，无形中让他们再一次失去童真，长大后如我们一样自卑，或情绪起伏。

那么，我们是否能够当下就放下各种不良经验，觉察到自己生命成长中那些制约，虽然与爱捆绑，但我们今天足可以自食其力，因此也应该可以重新清空，创造属于自己的生活经验。

其实，所谓的经验都不可执着，执着了便是烦恼。因此，佛教把经验看成无常，既然是无常，便无法“住”（停留），因此说到底，便没有经验可循。这当然是智慧的最高层面，但我们在此不妨抢名“经验”来加以诠释，诠释的目的是让它为平常心提供平台。

接受无常就是平常心，接受便是一种能力，这个能力是水对杯子的诚意，因为水不会因为杯子的不同形状而“拒绝”流入，它根本不会在乎杯子是否立于万丈悬崖，或过去曾经是什么样子。水对环境没有任何要求，只要能够

盛接它，它就会自然地注入，它没有观念，没有思考和顾虑，只有释然。水和杯子彼此无条件接受，其实连这个接受的念头都没有，这种终极的平常心，就是自然。

庄子说，一切人为的，都是反自然的。这种说法听起来似乎有些极端，但从“伪”字的写法中不难看出古人对人为之意的“看法”。然而在当今社会，我们无法，也无权像庄子一样悟道无为，我们都是一些凡夫俗子，既要穿衣吃饭，又要活得好些。不过这个所谓的好，是一味地满足名利之欲，还是只强调自我感受呢？

其实真正的成功，要求二者兼备，有些被贴上成功标签的人表面上风光，家庭生活却有名无实，或身体严重透支，这就不是成功，反之亦然。

过来人都有一种体会，自己奋斗了一辈子，可能什么都有了，但如果你去问这些暮年老人，问问他们最大的心愿和遗憾是什么，他们会告诉你，他们最渴望的，只是一种平淡和健康，一种家庭的和睦、团圆，这是人生在世最大的快乐。他们深知生不带来、死不带去的财富只是过眼云烟，然而，这是他们活过大半辈子才悟出的生命本然。也许，那也是他们毕生的遗憾所在，他们失去的，可能要远比得到的多。只不过，正在拥有的我们无法体会，因为我们从不曾失去。

人最可贵的品质是返璞归真，它的功德就是平常心。可是，它往往是以失去太多为代价，才换来这盲目追求后的空。我们如果早一点明白这一切，便不会在晚年有太多遗憾，而且在当下，我们也可以做到泰然和释然，在保持本色的前提下，完成我们人生的种种心愿。我们可以暂且将这些心愿赋予名利的标签，而在这些标签的背后，是一颗充实的心灵，是一种随缘不变的智慧。即使我们失败了，也不会让不如意占据身心，以此，宠辱不惊的平常心将伴随着我们度过无悔的一生。

欢迎加入“感悟心灵”读者俱乐部

电子工业出版社牵手心理学家游涵先生，特别推出《人生必修课》系列图书，为了更好地贴近读者，了解读者内心的真实需求，我们在图书出版的同时组建“感悟心灵”读者俱乐部，希望广大读者热情参与，将你们的知识、体验、智慧和感受与我们分享，融入到我们的后期系列书的开发和编写过程中。系列书跟踪请登录“感悟心灵”博客 <http://blog.sina.com.cn/linyuefengling>。

会员申请表

说明：“感悟心灵”读者俱乐部是一个自愿加入、长期开放、没有地域限制的组织，不收取任何费用，由于本读者俱乐部会不定期举办相应的活动，请填写真实的信息，我们承诺对您的个人信息保密。

姓 名		性 别		出生年月	
居住城市			民 族		
学 历			专 业		
电子邮箱			联系电话	(此项若不填，请保证你的电子邮箱是有效的)	
工作经历（不必写工作单位）					
请说说您当前的困惑					
您对本书的评价（《寻找失去的快乐》）					

请将此表发送至：liying@phei.com.cn；咨询电话：010-88254600

邮寄地址：北京市万寿路 173 信箱 华信大厦 李影（收） 邮编：100036

本表下载地址：“感悟心灵”博客 <http://blog.sina.com.cn/linyuefengling>

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

出版后记



初见游涵，他对我讲了一些话，类似于劝导我要注意什么方面的事情。但我一句也没有听进去，只是被他一双大眼看得发毛。朋友介绍说这是一位心理学专家，我心想，心理学家实在是太可怕了，洞穿一切，能榨出你皮袍下面的一切“小”来。

后来听说他正在写一本书，关于心理学方面的。我是做出版的，心思一动，就让他发过来让我看看。当时心想，如果写得不好，就和他客气客气婉转表达之后就不再有下文了；如果写得好，就不客气地要过来出版了。

他在此之前已经出过多本著作，和几家出版社都合作过，所以我也没想他会发给我。结果两天之后，他居然就把稿子的全部电子文件都发过来了。因为经常遇到有很强的自我保护意识的作者，我不免有点吃惊，没有任何合同，他怎么会如此放心？

再一看他的书稿，居然欲罢不能，从第一章《生命的制约》到最后一章《平常心》，一口气读了下来，竟然有一种醍醐灌顶的感觉。当天晚上，我就在博客上写了一篇文章《做自己想做的事——一本改变我的生活的书》，我才发现，其实我们每一个人可以生活得很简单，也很快乐。作为这本书的第一个读者，我对他生出由衷的感激之情来。

在接下来的编辑、设计版式、制作宣传方案的一系列环节中，游涵都非常配合。在和他的沟通中，我慢慢地发现，他的肚子里还有很多东西，就像一座待开掘的宝矿，我想再从里面挖些宝贝出来。于是自然而然就产生了出一个系列的想：比如夫妻之间、亲子关系、社会困扰等等。

游涵笑问：“如果出来的是石头怎么办？”

我坚定地回答：“石头——扔出去，宝贝——留下来。”